بخوێنە ... فێربە خۆشبەخت بە

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

ئامادەکردنی
دارا فاروق نجار

نارین

بسم الله الرحمن الرحيم

نارین

بخوێنه
فێربه‌و خۆشبه‌خت به

ناوی کتێب	بخوێنە... فێربە و خۆشبەخت بە
ئامادەکردنی	دارا فاروق عوسمان نجار/ ماستەر لە بەڕێوەبردنی کارەکان
بواری پەرتووك	پەرپێدانی مرۆیی
نەخشەسازی ناوەوە	کۆمپیوتەری نارین (کامران رفیق)
نۆرەو ساڵی چاپ	یەکەم ٢٠١٤ز
ژمارەی سپاردن	٧٧٢ی ساڵی٢٠١٣ی پێدراوە

نارین

هەولێر: بازاڕی زانست بۆ کتێب و چاپەمەنی
website:www.nareenpub.com
E-mail: info@nareenpub.com
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
مۆبایل: ٧٥٠٤٠٦٤٦١٠ ٠٠٩٦٤

بخوێنە ... فێربە

خۆشبەخت بە

ئامادەکردنی

دارا فاروق عوسمان نجار

ماستەر لە بەڕێوەبردنی کارەکان

بسم الله الرّحْمَنِ الرّحِيمِ

﴿ وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ۖ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَٰلِمِ ٱلْغَيْبِ وَٱلشَّهَٰدَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾ ﴾ التوبة: ١٠٥

بەو خەڵکە بڵێ: ئێوە هەرچی دەتوانن لە کارو کردەوە ئەنجامی بدەن، چونکە خوا کارو کردەوەتان دەبینێت و (ئاگادارە بە نەهێنی و ئاشکرای)، هەروەها پێغەمبەرەکەشی (ئاگادار دەکات کاتێك لە ژیاندایە، دوای وەفاتیشی بۆ خوای گەورە ئاسانە کە نیشانی بدات)، هەروەها ئیماندارانیش (ئاسەوار و دەرئەنجامی دەبینن)، پاشان دەگەڕێنرێنەوە بۆ لای ئەو خوایەی کە زانایە بەنهێنی و ئاشکرا، ئەوسا ئاگادارتان دەکات لە هەموو ئەو کارو کردەوانەی کە ئەنجامی دەدەن.

ئەم بەرهەمە پێشکەشە :

– بە دایك و باوکم و بە خێزان و منالەکانم و بە هەموو کەس و کار و برادەرەکانم.

بە هەموو گەنجێك کە خواستی ڕابەری کردنی ژیانی خۆی هەیەو بۆ ژیانێکی پڕ بەها و شکۆمەندی و مەزنی.

بە هەموو ئەو کەسانەی کە تەمەنی ٤٠ ساڵیان تێپەراندوە چونکە خودای گەورە لە قۆرئانی پیرۆز فەرموویەتی ((ئەو کات کە دەگاتە لووتکەی زانین و هێز و دەگاتە چل ساڵی داوای هاوکاری و بەزەیی دەکات تا بتوانێت شووکرانە و سوپاسی خوای گەورە بکات بە سەر ئەو ناز و نیعمەتەی کە خودای گەورە بە سەر ئەو ودایك و باوکەی بەخشیوە، هێزو توانای بداتێ تا پاش تەمەنی چل ساڵی ئەو کارانە ئەنجام بدات کە بەها و پاداشتی لای خودای گەورە هەیە))، کەواتە کار و کردەوە و راوێژ رێنیشاندانی بە تەمەنەکان لە چل ساڵیەوە دەسپێدەکات بۆیە تەمەنی گەنجی و پیریتان بە فیڕۆ مەدەن و تا کۆتایی ژیان هەوڵ و کۆشش بدەن چونکە ئەو کات سەربەرز و سەرفراز دەبن بە فەخرەوە دەژین و بەفەخرەوە سەر دادەنێن بە زەخیرە و کردەوەی چاك لە ژێر سێبەر و بەزەیی پەروەردگار ئامادە دەبن.

پیشکەشە بە تۆی خوێنەری بەرێز.....

سوپاس و پێزانین

سوپاس و پێزانینی خۆم ئاراسته‌ی هه‌موو مرۆڤێك ده‌كه‌م به باش و خراپ ، چونكه باشه‌كان هانیان دام بۆ نووسینی بواره خۆشه‌كانی ژیان و خراپه‌كانیش فێریان كردم تا وه‌ك ئه‌زمونی شته ناكۆكه‌كان بزانم و بیاننووسم و چاره‌سه‌ریان بۆ بدۆزمه‌وه.

سوپاسی ئه‌و هه‌موو برایانه ده‌كه‌م كه له چاپ كردن و پێداچونه‌وه‌یان بۆ ئه‌م په‌رتووكه هاوكارم بوون به تایبه‌تی :-

صلاح الدين جمال حمادی

حاتم عزيز ابراهيم

قاسم مامند إبراهيم

پێشەکی

شـکۆمەندی بـۆ ئـەو کەسـەی کـە ئـەم پەرتووکـە دەخوێنێتـەوە. بۆ.....؟

چونکە لەم پەرتووکەدا ئەم شتانە فێر دەبین :-

چۆن ژیانی خۆت بەرەو ئاراستەیەکی پڕ خۆشی دەبریت.

بنەما سەرەکیەکانی ڕێکخستنی ژیانی مرۆڤ و گشت بوارە گرنگەکان لە خۆ دەگرێت.

چـۆن بتـوانی زانسـت و هونـەری کـارگێڕی لەسـەر ژیـانی خـۆت دا پەیڕەوی بکەی.

ئەم پەرتووکە هاوکاریت دەکات بۆ چارەسـەر کردنـی گشـت گـیرو گرفـت و کێشـەکانت چ لـە ژیـانی ڕۆژانەتـدا و چ لـە میانـەی ژیـانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی و...هتد

چـۆن بتـوانی سـود لـەو گۆڕانکاریانـە وەربگـری کـە بـەرەنگارت دەبنەوە و چۆن کاریان لەسەر دەکەیت.

فێری چەند بوارێکی گرنگ دەبێت کە بە زانینی ئەوان و کارتێکردنی هاوسەنگیەکی ڕێك بۆ ژیانی خۆت بەرجەستە دەکەی.

کات تەمەنی تۆیە بۆیە بەخوێندنەوەی ئەم پەرتووکە دەتوانی خۆت بگونجێنی لەگەڵ کات و باشترین سودی لێ وەرگری.

بنەما سەرەکیەکانی ژیانی بە بەهای زانا و ناودارانی تێدایە وەك هاندەرێك بۆ ئەوەی وەك ئەوان یاخود لەوان باشتر ڕێبازی ژیانی خۆت بزانی و خوازیارین لە خودای گەورە کە ڕێگەتان ڕۆشنتر بکات بۆ ژیانێکی پڕ بەها و داهێنان.

بۆیە پاش خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە شتێك بەخۆت و ئەوانی تر پێشکەش بکە و شتێکی باش لەسەر ئەم دونیایە زیاد بکە، چونکە " مصطفى صادق الرافعي " دەڵێت : گەر شتێکت زیاد نەکرد لەسەر ئەم دونیایە، واتە تۆ خۆت تێیدا زیادی.

لەم پەرتووکەدا ئەوەی بەدی دەکرێت کە لاپەڕەکانی کەمە چونکە پێمان باش بوو کە خوێنەر نەکەوێتە ناو گرانی و سەختی خوێندنەوە و سەرقاڵی ، هەروەها شێوازێکی نوێمان بەکار هێناوە بۆ گەیاندنی زانیاری ئەویش بە ئاسان کردنی و جیاواز کردنی بابەتەسەرەکیەکان بۆ ئەوەی بە ئاسانتر و بەباشترین شێوە پێشبینی ئەوە بکەی کە هەر

بابەتێك چی تیایە و چۆن دەگەڕێیتەوە سەری و زووتر ڕێگات بۆ خۆش دەکات تا بەردەوام بی لە تێگەیشتن و فێربوون، وە زۆربەی زۆری نمونەکانی ئەم پەرتووکە لەسەر ئەزمون و تێکۆشانی خۆماندا دەدوێ بۆ ئەوەی بزانن کە تەنیا بۆ چاپ کردن –و قازانجی تاکە کەسی ئەم بەرهەمە نەهاتۆتە بەردەستی خوێنەران ، بەڵام بە پێچەوانەوە ئێمە خۆمان بەهەموو ئەو بارودۆخانە تێپەڕیوین تا بووە مایەی نوسینی ئەم پەرتووکە و هەروەها هیچ شتێکمان لە خۆمانەوە نەنوسیوە بۆ خۆ دەرخستن ، بەڵام دەکرێ بڵێین کە ئەو بەرهەمە یادەوەرییەکی کەسێکی ئامانجدارە کە توانی هەنگاوێك بۆ ژیانی خۆی دابنێ و یاریدەدەری ئێوەی بەڕێز بێت بۆ ئەوەی بەرەو ژیانێکی شکۆمەندتر و بەختەوەرتر و سەرکەوتووتر هەنگاو بنێن.

١- بەشی یەکەم:

(ڕێگای خۆت بدۆزەوە)

ئەم بەشە پێك هاتووە لە سێ بابەتی سەرەکی ئەوانیش:

١ – بیر کردنەوە بە پرسیار دەستپێدەکات.

٢ – ئامانج.

٣ – (کارگێری و خۆ بەرێوەبردن) ئەویش پێك هاتووە لە چوار بابەت:

٣ – ١ یەکەم:– پلان دانان.

٣ – ٢ دووەم ڕێکخستن (التنظیم).

٣ – ٣ (بەکار خستن).

٣ – ٤ (بەدواداچوون).

لە بەشی یەکەم فێری چ دەبین :

لەم بەشە فێری ئەوە دەبین کە چۆن بیر و ئەندێشەی خۆمان کۆنترۆڵ بکەین و خەونێك هەڵبژێرین تا بە دوای ئەو خەونە ئاراستەی ژیانی خۆمان هەڵبژێرین و سوود لە هێز و تواناکانی خۆمان وەربگرین و ژیانی خۆمان بە ئاراستەیەکی خوازراو دەستپێبکەین و تا کۆتایی هەنگاوی باش بنێین.

هەر مرۆڤێك دەبێت ئامانجی هەبێت لە ژیاندا چونکە گەر کەسێك ئامانجی نەبێت ئەوا بە زوویی و بە شێوەیەکی سەخت و ئەستەم کۆتای بە ژیانی دێت و خەڵکی لە دوای ئەو دەڵێن (فلان هیچی بە هیچ نەکرد) بۆیە ئەرکی هەموو کەسێك لەوم ژینەدا ئەوەیە کە ئامانجی هەبێت و لەم بەشەش دەتوانن بنەما سەرەکیەکانی هەڵبژاردنی ئامانج بزانن و هەروەها پێکهاتە راستەقینەکانی فێر بن و چۆن ویست و خواستەکانی خۆتان لە چوارچێوەی ئامانجدا جێگیرکەن و ببنە خاوەن ئامانجێکی باش و ڕاستەقینە.

پاشان و هەر لەم بەشە دا فێری بنەما سەرەکیەکانی کارگێری و بەرێوەبردن دەبن و هەمیشە دەتوانن ئەو بنەمایانە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆتان بە کاری بهێنن، هەروەها فێری ئەوە دەبن کە چۆن پلان بۆ

ژیـان و داهـاتووی خۆتـان دابنـێن و خزمـەتی بیروبـاوەر و بـەها سـەرەکیەکانی خۆتـان بکـەن بـۆ بـە دەسـتهێنانی سـەرکەوتن و خۆشبەختی و باشترین و جیاوازترین ژیان لە سەر گۆی زەمین.

١- ڕێگای خۆت بدۆزەوە

((ڕۆژێکیان بازرگانێکی دەوڵەمەند دەچێتە سەر پـڕۆژەی دروسـت کردنی بەرزترین باڵەخانە لـە وڵـاتی ئـەمێریکا ((ناطحـة السـحاب)). ئەو بازرگانە دەبینـێ کـەوا هـەموو کرێکارەکـان سـەرقاڵی کـارکردنن، بۆیە لە یەکێکیان نزیك دەبێتەوە و لێی دەپرسێ....ئایا تۆ خـەریکی چیت؟

کرێکارەکەش وەڵامی دەداتەوە و دەڵێ من خەریکی خزمەتکردنی دەوڵەمەندانم چونکە ئەوان بە بێ خزمەتکارێکی وەك من دەوڵەمەند نابن. ئینجا بازرگانەکە بەجێی دەهێڵێت و لە کرێکارێکی تر نزیك دەبێتەوەو هەمان پرسیار ئاراستەی ئەو کرێکارە دەکات و ئەویش لەوڵامدا دەڵێت : وا خەریکی کاسبیم بۆ ئەوەی بژێوی ژیانی خۆم و منالەکانم دابین بکەم. جارێکی تر بازرگانەکە دەچێتە لای کرێکارێکی تر و هەمان پرسیار ئاراستە دەکاتەوە و کرێکاری سێهەم لە وەڵام دا دەڵێت : ئەی نازانی من بەشدارم لە دروست کردنی بەرزترین باڵەخانە لەم وولاتەدا!)).

لە چیرۆکێکی تریش کە نزیکی هەمان ڕووداوی سەرەوەیە کاتێك کە لە فەرمانبەری پاککەرەوەیان پرسی : ئایە چ کارەی (واتە پیشەت چیە)؟

ئەویش لە وەڵامدا دەڵێت کە من پاککەرەوەم (واتە زبڵچیم)، کە چی بە بێ فەرمانبەری پاککەرەوە وێنەو و ژینگە و تەندروستی هەر وڵاتێك بە هاوڵاتی و گیاندارانەوە تێك دەچێت و بەرەو نەمان دەچێت، هەر بۆیەش لە ژاپۆن فەرمانبەری پاککەرەوەیان ناوناوە بە

ئەندازیاری تەندروستی بۆ دروست کردنی ئەو بەهایە کە لێرەدا باسی لێوە دەکەین.

مێشکی نادەمیزاد سێ جۆرە، مێشکی بەبەها گەورە کە نەویش باس لە بیرەوەریەکان دەکات، مێشکی مام ناوەند نەویش باس لە ڕووداوەکان دەکات، مێشکی بچووک کە باسی خەڵک دەکات.

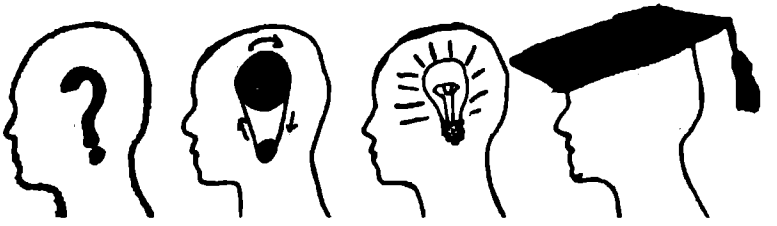
پەند و وانەی ئەم چیرۆکە

پەند و وانەی ئەم چیرۆکە لەوەدایە کە هەرکەسێك بەهای خۆی دروست دەکات و بەگوێرەی بیرکردنەوەی خۆی ژیانی بەسەر دەبات چونکە پەندی پێشینان دەڵێ: ((ئەو شتە بەدی دەکەیت کە لەناخەوە ئارەزووتە پێی بگەی)). ئەو پەندە وەرگیراوە لەپەندێکی ئینگلیزی کە دەڵێ : ((you will always get what you have always thought)).

کەواتە سیستەمی ژیانی خۆمان لە دەست و ناخی خۆمان دایە و ئەگەر سەیری سواڵکەرێك بکەین دەبینین هەموو ژیانی خۆی بە کاری سواڵکردن دەباتە سەر، بەڵام بازرگانێکی بچوك گەر هاتوو توشی

شکستیش بێت و هەموو پارەو سامانیشی لەدەست بدات بەکەمێك پارەو کەمێك ئیش کردن دەتوانێت دووبارە لەسەر پێی خۆی بوەستێتەوە و دەست بە کاسبی بکات و سوالّ نەکات ، واتە جیاوازی نێوان هەردوکیان ڕێگاو چۆنیەتی بیرکردنەوەیانە.

بۆ ئەو مەبەستە چاودێری بیرەوەریەکانت بکە چونکە بیر کردنەوەت دەبێتە بیرەوەری و بیرەوەریەکانیشت دەبێتە بڕیار، بڕیارەکانیشت دەبێتە ڕەفتار و ڕەفتارەکانیشت دەبێتە پێناسەیەك بۆ ئەو ژیانە کە خۆت هەڵیدەبژێریت.



بۆ نموونە گەر لە کارو کاسبیەکەت بیر لەقازانجیکی سادە بکەیتەوە ئەوە ئەو قازانجە بە دەست دەهێنیت کە بۆ خۆت بیری لێ دەکەیتەوە، هەر بۆیەش پێویستە لە سەر تۆ کە بیر لە شتی باشتر بکەیتەوە و بڕیاری گەورەتر وەرگری و پێشبینی ژیانێکی خۆشتر بکەی، هەر بۆ ئەو مەبەستەش خودای گەورە بە دڵنیاییەوە هاوکارت

ده‌بێ چونکه ئه‌و گه‌وره‌یه و هه‌رده‌م داوای شتی باشتر و گه‌وره‌تر له خودای گه‌وره داوا بکه، خوداش کاری به‌هادار و بڵندی به دڵه و کاری بێکه‌ڵکی به دڵ نیه.

(إن الله يحب معالي الامور و يكره سفاسفها) في الصحاح رواه أبي بكر الرازي

پاش ئه‌وه‌ی که زانیت ژیانی خۆت به هه‌موو باره‌کانیه‌وه له جۆری بیرکردنه‌وه‌ی خۆت پڕۆگرام سازی بۆ ده‌که‌یت ، ئێستا به نیازی چی؟ ئایا ئاره‌زوی ئه‌وه‌ت هه‌یه ئه‌و ماوه‌ی که له ژیانت ماوه‌ته‌وه به پێشکه‌وتووی و خۆشبه‌ختی و سه‌رکه‌وتوویی بژیت و ژیان به‌سه‌ر ببه‌یت؟ ئه‌گه‌ر (به‌نه‌رێ) وه‌ڵامتداوه ئه‌وا داوا له خودای گه‌وره ده‌که‌ین لێت خۆش ببێت و چونکه ژیان و مردن له‌و بواره یه‌کسان ده‌بن.

وه ئه‌گه‌ر به (به‌ڵێش) وه‌ڵام بده‌یته‌وه ئه‌وا باش بزانه که تۆ بڕیارێکی زۆر گرنگت داوه چونکه جیاوازی نێوان مرۆڤکان ئه‌وه‌یه که یه‌کێکیان ژیانی خۆی به ساده‌یی و ساکاری به‌سه‌ر ده‌بات و کارێکی ئاسایی ده‌کات و ده‌بێته خاوه‌ن خێزانێکی ئاسایی و خوێندنێکی ئاسایی و له کۆتایی ژیانیشی دا به شێوه‌یه‌کی ئاسایی ده‌مرێت و به

ئاسایی به خاك ده‌سپێردرێت و ده‌نێژرێت و پرسه‌یه‌کی ئاساییشی بۆ ده‌کرێت.

ئه‌وه‌ی دووه‌م ((ئه‌وانه‌ی که‌بڕیاری به‌لێیان داوه)) ئه‌و که‌سانه‌ن که ژیانی خۆیان به جیاوازی به‌سه‌ر ده‌به‌ن و ده‌بنه خاوه‌ن به‌هادارترین کار و باشترین زانکۆ ته‌واو ده‌که‌ن و له باشترین کاردا کار ده‌که‌ن و قه‌شه‌نگترین خێزان دروست ده‌که‌ن و خۆشترین ژیان به‌سه‌ر ده‌به‌ن و له کۆتایی ژیانیشیاندا به شکۆمه‌ندی گیانی خۆیان به خودا ده‌سپێرن به جیاوازترین ڕێوڕه‌سم به‌خاك سپاردنیان بۆ ده‌کرێ و گه‌وره‌ترین پرسه‌و سه‌ره‌خۆشیان بۆ ده‌کرێت (که چی ئه‌و جۆره که‌سانه له رووی بایه‌لۆژیه‌وه ده‌مرن به‌لاّم جێی په‌نجه و ده‌ست و ناویان له ژیان ده‌مینێته‌وه تا رۆژگارێکی زۆر دوور).

بۆیه دکتور طارق سویدان ده‌لێت (الأجساد تفنى والأفعال تدوم والأفكار تخلد) واته جه‌سته ده‌مرێت و کرده‌وه‌کان به‌رده‌وام ده‌بن به‌لاّم بیره‌وه‌ریه‌کان هه‌تا هه‌تایه ده‌مینێن.

هه‌روه‌ها دکتۆر مصطفى ابو سعد ده‌لێ: گه‌ر ده‌تانه‌وێ جیاواز بن و نازناوتان باش خۆتان به‌رده‌وام بێ ئه‌وا کارێکی جیاواز و

لێهاتوویی ئەنجام بدەن بە مەرجێك كە نازناوتان بە لای كەمی تا ٥٠٠ ساڵ بمینێ.

ناوبانگی خۆت بپارێزە چونكە ناوبانگت لە خۆت زیاتر دەژی.

((شكسپیر))

بەكورتی تۆ خاوەن بڕیاری...،ئایا دەتەوێ ببی بە كەسێكی ناسراو و جیاواز ، ناوت بكەوێتە پەرتوكە مێژوییەكان و ناو و جێی پەنجەت بمینێت و پاش مردنیشت بەردەوام بێت؟

ئەو كەسانەی كە پێش دەكەون لە ژیان بەدوای باری گونجاودا دەگەڕێن و ئەگەر نەیاندۆزیتەوەش بە خۆیان ئەو بارە دروست دەكەن.((بردنادرشۆ))

ئەگەر وەلامەكەتان ((بەڵێ))یە ئەوا ئەم پەرتوكە هاوكارە و ئاسانكاریتان بۆ دەكات. ئەگەریش وەلامەكەتان ((نەخێر))ە ئەوا ئەم پەرتوكە بكە بەخێر بۆ ئەو كەسانەی كە ئارەزووی ژیانیان هەیەو خوا سەبوری ئەوان و هەموو لایەك بدات و لێتان خۆشبێت.

١- ١ بیر کردنەوە بە پرسیار دەستپێدەکات

بۆ دانانی بیرکردنەوەیەکی تەندروست پێویستە پرسیار لە خۆت بکەی و بە دوای باشترین وەڵامدا بگەڕێی.

ناسن ژەنگاوی دەبێت گەر کاری پێ نەکرێت ، ئاو بۆگەن دەبێت گەر نەڕوات ، مێشکیش لە کار دەوستیت نەگەر بیرنەکاتەوە.((لیۆنالدۆ دافینشی))

سەرەتای بابەتەکەمان با بەپرسیارێك دەست پێ بکەین بەمەرجێك زۆر بەراشکاوانە و بەدروستانە بەلاَم بەبێ دەنگیش وەڵامی خۆت بدەرەوە چونکە ئەم پرسیارە لەخۆتەوە ئاراستەی خۆت کراوە واتە پێویست ناکات کەس پێی بزانێت و پرسیارەکەش ئەمەیە:-

ئایا لەژیانی خۆت رازیت؟ یاخود ئەگەر زۆر وردبین لەپرسیارەکە وبەم جۆرە پرسیار بکەین و بڵێین : ئایا من خۆشبەختم لەژیانا؟

تاکە شت کە هەموو فەیلەسوفەکان هاو ڕان لەسەری نەویش نەوەیە ((کە خۆشبەختی لە بەخشینەوە دێت نەک لە وەرگرتن)).

ئەگەر بە نەرێ وەڵامت دایەوە ئەوا دەرفەتێکی باشە بۆ ئەوەی لەم کاتەو ساتە دەست بەخوێندنەوەی ئەم پەرتووکە بکەیت تا بتوانی ژیانی خۆت بەرەو ئاراستەیەکی پر خۆشی ببەیت و خۆشبەخت بیت چونکە هەر خۆم وەك نوسەرێك هیچ کاتێك بەخت یاوەرم نەبوو تەنها کەخوای گەورە ژیان و رۆح وجەستەیەکی پێ بەخشیوم کەخوای گەورە دەفەرموێت﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾ ﴾ التين: ٤ هەروەها دەفەرموێت ﴿ ۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِىٓ ءَادَمَ ﴾ الإسراء: ٧٠ بۆیە سوپاسی خوای گەورە دەکەم کە ئەقڵ ومێشکێکی پێ داوم تابتوانم بەهێزو توانای خۆم دەرفەت و بەختی خۆم

بەدەستوبازووی خۆم و پەیوەندیەکانم لەگەڵ کەسانی دەوروبەرم بە دەست بهێنم، بەڵام دڵنیاش بە لەوەی کە ئەم پەرتووکە هاندەر و هاوکاری من وتۆیە بۆ خۆشبەختی و سەرکەوتن لە ژیان و بۆ ئەوەی ئایندەیەکی گەش بەر چاو بکەین.

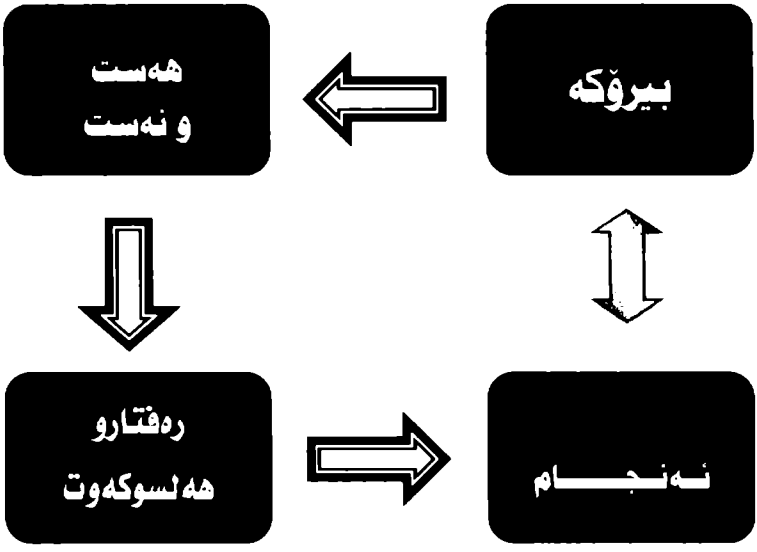
ئەگەر چی وەڵامی پرسیاری پێشوو بە بەڵێ وەڵام بدەیتەوە وبڵێی (بەڵێ من خۆشبەختم و لەژیانی خۆم ڕازیم) دووبارە لەم پەرتووکە ڕێگاو و ڕێچکەکانی خۆشبەختیت نیشان دەدات تابتوانی ئەو وزەیە لەوزەی خۆشبەختیە لەناو کەس و کارت و کەسانی هاونیشتمانی وولاتی خۆت بڵاو بکەیتەوە چونکە (بەخشین) لەسەرووی هەموو خۆشبەختیەکانە هەروەك زانایەکان ئەوەیان سەلماندووە کەکاتێك مرۆڤ بەشێوەی سادە و ساکارەکەی لەشوێنێك بەجێ بهێڵدرێت ئەوا لەبارودۆخی خراپ دەبێت و بۆ ئەوەی خۆشبەخت بێت دەستپێدەکات بەتێر کردنی ئامرازە خۆرسك و سروشتیەکانی خۆی وەك خواردن و خواردەمەنی ودەرمان و....هتد پاشان لەدوای ئارامی وئاسایی دەگەڕێت هەروەك کەخوای گەورە لەسوورەتی ((قورەیش)) باسی لێوە دەکات و دەڵێت ﴿ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَٰذَا الْبَيْتِ ﴿٣﴾ الَّذِي أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَآمَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾ ﴾ قریش: ٣ - ٤ لەدوای بەجێ هێنانی ئەم پێداویستیانە مرۆڤ هەوڵ دەدات بۆ بە دەست هێنانی پێداویستیە لاوەکیەکانی تر وەك بەهاوولاتی بوون و ببێتە مایەی

بایـەخ پێـدان وجێگـای ڕێـزی ئـەوانی تـر و پاشـان دەسـت دەکـات بەگرنگی دان بەجوانکاری شێوە وشێوازی خانوو و جل وبەرگی خـۆی لەکۆتایـدا هـەموو وزەو توانـای خـۆی دەخاتـە گـەڕ بـۆ خـۆ بـەپێش خستنوسەرکەوتن دەستەبەر کردنی بەهاو کەسایەتی خـۆی تـا بگاتـە ئەو ئاستە و ببێتە کەسێکی بەخشندە ئینجا دەتوانێت کەبەدەنگێکی بـەرز هـاوار بکـات و بڵێـت مـن خۆشـبەختم کەواتـە وپـاش زانینـی بنەمایەکانی بوون وگەیشـتن بـە بەخشـندایەتی ئـا لێـرە پرسـیارەکە دووبارە دەکەینەوە ئایا تۆ خۆشبەختی؟

بەختەوەری کت و پڕ بەدەست ناکەوێت بەڵکو بەختەوەری کارامەییەکە خۆت دروستی دەکەی (د.صلاح الرشد)

لێرەدا ئێمە هاوکارت دەبین بۆ ئەوەی وەڵامی بـەڵێ بـدەیت بـەڵام هـەرگیز ئێمـە نـاتوانین خۆشـبەختت بکـەین تەنانـەت دەبێـت خـۆت بڕیـاری ئـەوە بـدەیت و ئاراسـتەی ژیانـت بگۆڕیـت بـۆ گەیشـتن بەمەبەسـتی سـەرەکی ئـەویش خۆشـبەختییە چـونکە خـوای گـەورە دەفەرمێت ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾ الرعد: ١١ بەڵام دڵنیاش بە لەوەی کەکەرەستەی پێویست بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکـەت لەم پەرتووکە بەرجەستە دەکەیت.

تەنها شتێک کە مەحاڵە خەونەکانت بهێنێتە دی نەوەش ناوبیرەوەری تایبەتی خۆتە.((د. ڕۆبیرت شۆلەر)).



١ - ٢ ((ئامانج))

تەنها شتێک کە مەحاڵە خەونەکانت بهێنێتە دێ نەوەش ناوبیرەوەری تایبەتی خۆتە. ((د. ڕۆبیرت شۆلەر))

ئایا تۆ کەسێکی ئامانجداری؟ ئایا مەبەست چی یە لەژیان پێش ئەوەی کۆتایی پێ بێت؟ ئایا دەزانیت کە مردن ڕاستەقینەترین بارە لەم ژیانەدا؟ لەوەلامدا دەڵێین بەڵێ مردن ڕاستەقینەیە و هەروەك لەپەندی کوردیشدا دەڵێت (مردن برا گەورەیە) چونکە کەس لەوانەی پێشوو تائێستا نەماوە تاباسی ڕاستی ژیانمان بۆ باس بکات و ئەگەر

بـەدوای ئەوانیشـدا بگـەڕێین ئـەو کـات لەگۆرسـتانێك وەك گۆرێـك دەیاندۆزینەوە.

بۆیە ئامانج ئەو بارەیە کە خەونی پێ دەبینی و بە دڵ و بـە گیـان ئارەزووت هەیە بە دی بکەی و بەرجەستەی بکەی لە ژیـانی خۆتـدا چ لەو کاتەدا چ لە دوارۆژدا.

کەواتە کاتێك کـەمناڵێك لـەدایك دەبێـت و دێتـە دونیـاوە حەتمـەن رۆژێك روحی خۆی بە پـەروەردگار دەسـپێرێتو جەستەشـی دەچـێتە ناو گڵەوە، چـونکە خـوای گـەورە دەفـەرموویت ﴿ وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَآءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ ﴿٣٤﴾ ﴾ الأعراف: ٣٤ وەهـەروەها پیرەمێردی شاعیر دەڵێـت (ئەگـەر ببـی بـەپۆلا و دنیـا بـدەی بـەکۆلا دەبێ بڕزی لەخۆلا) لەفەرموودەی پێغەمبەری خوا هـاتووە کـەدەڵێت (اعمار امتي مابين الستين الى سبعين. واقلهم من يجوز ذلك) رواه الترمذي وابن ماجه واتـە تەمـەنی ئوممـەت ونەتـەوەی مـن لەنێوان ٦٠ و ٧٠ ساڵ دایە و تەنها کەمێکیان بـۆ سـەرووتر بـەردەوام دەبن.

دەباشە ئەگەر وا دانێین کە ٦٠ ساڵ کۆتایی ژیانی تۆیەو کەواتە تەمەنی راستەقینەی خۆت لە ٦٠ ساڵ کەم بکەرەوە ئەوا بۆت دەردەکەوێت کەئەوەندە ساڵ ماوە لەژیان بۆ نموونە گەر تۆ تەمەنت ٢٧ ساڵ بێت و لە ٦٠ ساڵ کەم بکەیتەوە ئەوا ٣٣ ساڵماوە لە ژیان.!!! هەر بۆیە و لێرەدا هەمان پرسیار دێتە ئاراوە و بەشێوازێکی ترودەپرسین :- ئایا ئامانجت چی یە لەساڵەکانی کۆتایی ژیانت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسیارەت کاتێك تەرخان بکە شوێنێکی ئارام هەڵبژێرە و بیر لەخۆت بکەرەوە بیر لەو ئامانجە بکە کەلەژیانی خۆت ئارەزووتە کەئەنجامی بدەیت، دەتوانی بەو شێوەیە دەست پێ بکەی و ئەو پرسیارە ئاراستەی خۆت بکەی :-

- پاش پێنج ساڵ من چ ئاواتێك بە دەست بهێنم؟

- یاخود پاش پێنج ساڵی تر چ بە دەست بێنم باشە؟

- یان پاش پێنج ساڵی تر خۆم لە کوێ و چۆن و چ بارێك ببینم باشە؟

- هەروەها دەکرێ ئەو پرسیارە بە جۆرێکی تر بپرسی و دوور لە تۆ ئەگەر پێت بڵێن کە پاش چوار ساڵی تر (کەمتر یا زیاتر) تۆ

دەمریت و گیانی خۆت لە دەست دەدەیت، ئەو کات دوا کار و چالاکیت چی دەبێت لە ژیانا و لەسەر چ کارو کردەوەك کۆتایی بە ژیانت بێت؟

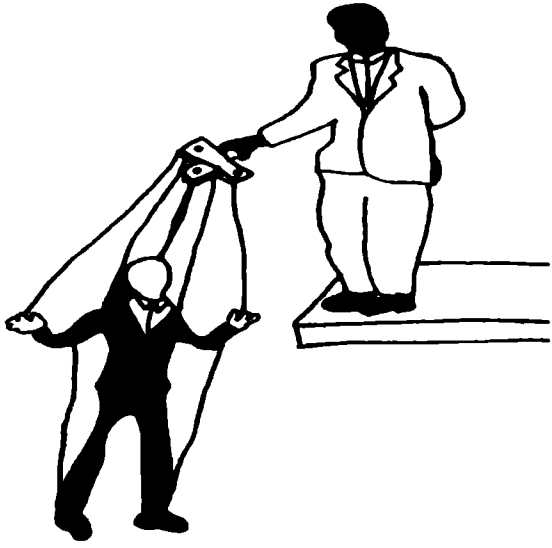
یا ئەگەر پێتیان گوت کە بۆت هەیە تەنها یەك پرسیار بکەی و تەنها یەك داخوازیت جێ بە جێ دەکرێ ئەو کات چ داوا دەکەی؟

یاخود گریمانە کە پاش ئەوەی تەمەنێکی زۆر بە سەر دەبەی و کاتێك پەیامنێری یەك لە تی ڤیەکان یاخود یەك لە رۆژنامە و گۆڤارەکان هاتە لات و ئەو کات تەمەنت ٧٠ ساڵەو پرسیاری ئەوەی کرد کە کار و چالاکیەکانت چۆن بووە و تەمەنت لە چ بە فیرۆ داوە، هەر ئەو کات چ وەڵامی ئەو پەیامنێرە دەدەیتەوە؟

ئایە دەڵێی من کات ژمێر ٨ بەڕێ دەکەوتم بۆ سەر کار و کاتژمێر ٤ ی پاش نیوەڕۆ دەگەڕامەوە بۆ ماڵەوە و کاتی شەویش دەخەوتم؟ یاخود باس لە کار و چالاکی و کردەوەت و هەوڵ و تەقەلا و گرفتەکان و چۆنیەتی بەرنگار بوونیان و سەرکەوتنەکانت و داهاتوئامانج و دەسکەوتە مەزنەکانی ژیانت باس دەکەی؟

لێرە دەبێت بڕیار بدەیت و ئامانج و ئاواتەکانی ژیانت یەکلا بکەیتەوە چونکە (براین ترەیسی) دەڵێت (خۆت یەکلا بکەرەوە و

یەکێك لەم دوو خاڵە هەڵبـژێرە ئـەوانیش یـان کـار بکـە بـۆ بەدەسـت هێنانی ئەو ئامانجانە کە خۆت دایدەرێژی و دروسـتی دەکـەی یـاخود کار بۆ کەسانێکی تر بکە تـا ئـەوان بگەنـە ئامانجـەکانیان) واتـە یـان خـــــۆت



سەرکەوتوو و خۆشبەخت بە یاخود تۆ ببە بە بەندەی کەسێکی تر.

بە تەمابوون سەرمایەی دواکەوتووەکانە، ئامانجیش سەرمایەی سەرکەوتووەکانە.((د.ابراهیم فەقی))

بۆ ئاسان کاری زیاتر وا بزانە کە ژیانی خۆت پەرتووکێکە و خۆت نووسەرەکەی و لە رۆژی بە خاك سپاردنت ئەم پەرتووکە دەخوێندرێتەوە، بۆیە تۆ کارە بە بەهایەکانت چین کە ئارەزووی ئەوە دەکەی لە دوای خۆت باسی بکەن و بڵاوی بکەنەوە؟

کەسانێک هەن رووداو دروست دەکەن، کەسانێکی تریش تووشی رووداو دەبن وە کەسانێکش هەن نازانن چی رووبداوە، تۆ لە کامیانی؟((جۆرج بردنادرشۆ)).

کاتێك کەبڕیارت دا ئەوا ئامانجەکەت لەکاغەزێك بنووسەو هەردەم لە بەرچاوت بێت تا بیرو ئەندێشەت بەسەریدا گیر بخواتولەبیری نەکەیت.

ئەوەی شایەنی ئاماژەیە ئەگەر هاتوو ئامانجێکی لاوەکی هەبێت و جێ بەجێ کردنی دەبێتە پردێك بۆ گەیشتن بە ئامانجە سەرەکیەکەت ئەوا هەر هەموویان بنووسە پایە پایە و ئامانج بە ئامانج کاری لە سەر بکە، بۆ نموونە گەر دەتەوێت لەبواری خوێندندا بگەی بە بڕوانامەیەکی بەرز وەك ((دکتۆرا)) ئەو کات دەبێت ئامانجێکی لاوەکی گرنگت ئەنجام دابێ ئەویش هیچ چارەیەکت نییە دەبێت

بروانامەی ((ماستەر))ت هەبێت و پێشتریش دەبێت خاوەن بڕوانامەی بکالۆریۆس بیت و پێشتریش دەبێت قۆناغەکانی خوێندنت بەهەموو مەرجەکانیەوە تەواو کردبێت ، هەروەها ئەو نموونەیە بۆ گشت بوارەکانی ژیان بەکار دێت وەك بوون بەخاوەن کۆمپانیا یاخود ئارەزووی ئەوەت هەیە کە ببی بەوەرزشوانێکی سەرکەوتوو یان هونەرمەندێکی ئەستێرە هەروەها چەندین شتی تر... لەنموونەیەکی ڕاستەقینە و بە سەرهاتێکی خۆم ، من خاوەن خانوو نەبووم لەمووچە زیاتر هیچ داهاتێکی ترم نەبوو جا بۆ بەدەست هێنانی ئەو ئامانجەو ببم بە خاوەن خانوو ((بوونی پارە)) زۆر گرنگ بوو وەك ئامانجێکی لاوەکی هەروەها دەبوایە چەند مەبەستێکی لاوەکی تر بەدی بێنم ئەوانیش (پاشەکەوت کردنوپاشان گەڕان بەدوای سەرچاوەیەکی تری زیاد کردنی داهاتوئینجا پەرەپێدانی ئەو بڕە پارەیە بەقەرز وەرگرتن و خستنەکار ، بەلاّم ئەوەی شایەنی ئاماژەیە ئەگەر ئامانجێکی ڕاستەقینەت هەبێتوکارێکی چاکی بۆ ئەنجام بدەیتوپشت بەخوای پەروەردگار ببەستیت و کاتی بۆ تەرخان بکەیت ئەوا زۆر بەئاسانی ئامانجەکەت دێتە دی و دەسکەوتەکەت بەرجەستە دەکەیت هەروەك لەنموونەکەی سەرەوەدا هاتووە کە من وا پێشبینیم کردبوو کەپاش دە ساڵ ببم بەخاوەن خانوو بەلاّم بەپشتیوانی خوای

گـەورەوهاوکاری کـەس و کـارم تـوانیم لـەماوەی حـەوت سـاڵ بـبم بەخاوەن خانوو ئەوەشتان لێ ناشارمەوە کەپێش کۆتایی هاتن بە دە ساڵەکە بووین بەخاوەن خانوویەکی تریش.

لێرەدا پرسێکی زۆر گرنگ هەیە کەئارەزووی ڕاستەقینەو خواستی بەجێ هێنانی ئامانج هاوکارە بۆ بەرجەستەکردنی.

هەرچەندە دانـان و هەڵبـژاردنی ئامـانج چـەند مـەرجێکی تایبـەتی هەیەو دەبێت بەوردی ڕەچاو بکرێن ئەوانیش:

١- ئامانجەکەت ئارەزوومەندانە بێت: واتا دەبێت حەزو ئارەزووت هەبێت لەبەدەست هێنانی، چونکە ئەگەر لەدڵەوە کـاری بـۆ نەکـەیت ئـەوە زوو تووشـی شکسـت دەبیـت بـۆ نموونـە گـەر بتـەوێت بـبی بەبازرگان بەڵام خـۆت فێـری کـاری بازرگـانی نەکـەیت ولایـەنی بـازاڕ سازی وچۆنیەتی بـەرێوەبردنی کـاری کـارگێری وژمێریـاری فـەرامۆش بکەیت.

٢- دەبێت ئامانجەکەت بـەهادار بێـت: کەچـی سـەرکەوتوو بـوون لـەژیان شـتێکی زۆر باشـەو گرنگـە بـەڵام نابێـت لـەو سـەرکەوتنە خۆویست بیـت هـەروەها دەبێت باشـترین کـار و بـە باشـترین شێوە ئەنجامی بدەیت چونکە پیغەمبـەر محمـد (د.خ) دەفـەرموویت (" إِنَّ

اللَّهَ يُحِبُّ مَعَالِيَ الأُمُورِ وَأَشْرَافَهَا وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا ") في الصحاح رواه أبي بكر الرازي بۆ نموونە گەر دەتەوێت ببی بەسەرمایەدارێك و خاوەن کۆمپانیایەکی پێشکەوتوو دەبێت شوێنەکەو فەرمانبەران و بەهای کەل وپەلەکانیشت بەهادارو سەرکەوتوو بن لەکارکردنیان دا واتا نابێت بڵێی (من خاوەنی کۆمپانیام) بەڵکو دەبێت بلێی (ئێمە خاوەنی ئەو کۆمپانیا سەرکەوتووەین).

٣- ئامانجەکەت دەبێت راستەقینە بێت : هەرچەندە بەپێشکەوتنی تەکنەلۆژیای سەردەم کەلەسالانی پێشوو ئەم ئامێرە بچووکانەی ئێستا وەك لابتۆپ و تەلەفۆنی گوازراو کامێرای دیجیتەڵ بەشتێکی ئەستەم دادەنران ودوور بوون لەخەیاڵ بەلام وا شتێکی بەرچاوە سوودەکانی نایەنە ژماردن بۆ مرۆڤایەتی بۆیە ئامانجەکان دەبێت لەچوار چێوەی رواڵەتدا کاری لەسەر بکەیت و هەمیشە بیرۆکەت بەرهەم هێن بێت نەك کات و کارو پارەو کەسانی دەوروبەرت بەهەدەر بدەیت بۆ ئامانجێکی نابەرهەمهێنو ئەستەم.

٤- ئامانجەکەت یاسایی وپەسند بێت لەڕووی شەرع و یاساکانی وڵاتەکەت: واتە ئەو ئامانجە نزیك بێت لەداب و نەریت ویاساو ڕێساو شەرعوبەها پیرۆزەکانی ئاینەکانی ئاسمان، بەکورتی ئامانجەکەت

دەبێت شتێکی پۆزێتیڤانەو باش بێت سوودی هەبێت بۆ مرۆڤایەتی لەدوارۆژدا بۆ نموونە ئەگەر ویستت ببی بەبازرگان وکاری بازرگانی بکەی ئەوە شتێکی باشەو بەلاّم گەر هاتوو بازرگانی بەمرۆڤ بکەیت یاخود بازرگانی بەچەکی بکوژو ماددە هۆشبەر و کار بە ریبا و سوود وەرگرتن بکەی ئەوا بەهۆی ئەم مەرجەوە بازرگانیەکەت سەرناگرێت.

٥- دەبێت ئامانجەکان دیار و ڕوون و ئاشکرا بن: چونکە ئەگەر ئامانجەکەت دیاری نەکەیت ئەوا بەهیچ شێوەیەك بەدەستی ناهێنیت بۆ نموونە لەساڵی ١٩٧٥ لەزانکۆی (یەلّی) (لە هەندێ سەرچاوە دەلّێن رانکۆی هارڤارد) ی ئەمیرکی ڕاپرسیەك کرا بۆ قوتابیانی دەرچووانی زانکۆ و لەپرسیارێك باسی ئەوە کرابوو کەچەند لەئێوەی قوتابی دەرچوو ئامانجێکی بەهادارو راستەقینەو دیارتان هەلّبژاردووە بۆ دوارۆژی خۆتان؟ لەکۆتایدا راپرسیەکەش تەنها ٣٪ هەموو قوتابیانی زانکۆ وەلاّمی ئەوەی دابوونەوە کە ئەوان کەسانی ئامانجدارن هەر بۆیەش لەسالی ١٩٩٥ بەدوای قوتابی ئامانجدارەکان گەڕابوون وبۆیان دەرکەوتبوو کەلە ٩٠٪ ئەو ٣٪ی گشت دەرچوان بەئامانجەکانی خۆیان گەیشتبوون وەك نموونە ئەوەی ویستبوو ببێت بە وانەبێژ ئەم ئارەزووی ئەوەی هەبوو کەببێتە بەرێوەبەری باشترین

کۆمپانیـاو ئـەوەی تـر ببێـت بەسیاسـەتمەدار. بۆیـە دەبێـت خـودی ئامانجەکەت دیاری بێت چونکە ئەگەر دیاری نەکەیت ئەوا پێی ناگەی بۆ نموونە ئەگەر ئامانجت ئەوە بێ کە لەدوارۆژ دەوڵەمەنـد بیـت ئـەوا ژیانی خۆت بە فیڕۆ دەدەیتو ناگەیتە ئەو دەوڵەمەندیە چونکە چـوار چێوەی دەوڵەمەندی دیـار نیـە بـەلام ئەگـەر بڵێـی ئـارەزووم ئەوەیـە کەببم بەخاوەن ٣ ملیۆن دۆلار ئەوا ئامانجەکەت دیاری کردو ئەندازەو قەبارەکەیت زانـی وتـەنها ئـەوەی مـاوە کەپشـتیوانی خـوای گـەورەو کارێکی ڕێك بکەی ئەو بڕە پارەیە کـە دیاریـت کـردووە بەرجەسـتەی بکەی.

٦- ئامانجـەکان دەبێـت پێوەریـان هـەبێت: واتـە دەبێـت کـات و سـاتێکی دیـاری کـراوت هـەبێت بـۆ بـەدی هێنـانی ئامانجەکـەت وەك نموونـە ئەگـەر ئـارەزووی کرینـی ئوتومبیلێکـت هـەبێت وپاشـەکەوت بکەیت بـۆ کڕینـی دەبێـت لـەنێو کـاتێکی گونجـاو دیـاری بکـەیت بـۆ مەبەسـتی کڕینـی ئوتومبێلەکـە وەك ئـەوەی بڵێـی پـاش ١٤ مـانگ دەبێت بەبڕی ئەو پارەیەی کەپاشەکەوتی دەکەم ئوتومبیلێکی جۆری (جۆرەکەشـی دیـاری بکـە) وکـاری بـۆ بکـە تـا ئاواتەکـەت بێتـە دی چونکە گـەر کۆتـایی کـاتی بـۆ دانـەنێی ئـەوا دڵنیابـە لـەوەی کـەبڕی

پارەی پاشەکەوت کردووە کە ناوە ناوە خەرجی دەکەی و ناگەی بەئومێدی خۆت و بڕە پارەکە تەواو ناکرێت بۆ کڕینی ئوتومبیلەکە.

نەو مرۆڤەی کە هیچ ناواتێکی نیە لە ژیاندا بە بەسالاچووە دەژمێردرێت.

ئەوەی باسمان لێوە کرد دەبێت لەسەرەتای هەر بڕیارێکو بیرۆکەیەك ئامانجە سەرەکی و لاوەکیەکان دەستنیشان بکەیت ولەپارچە کاغەزێك یاخود لەشێوەی پۆستەرێك هەڵی بواسی و یاخود هەردەم لەخۆتەوە نزیك بێت تا هەموو کات بەبیرتد بێتەوەو ورەت بەرز بکات تا ئەو کاتەی کە ئاواتەکەت بەدی دێنیت و خۆشبەخت دەبیت. لە کۆتایی باسەکانیشدا ئەوەی زۆر گرنگە بزانین کەسێ جۆرە ئامانجی کەسی هەن ئەوانیش:-

أ-ئامانجی خۆرسکی (الاهداف الغریزیة): مه‌به‌ست دار، بۆ نموونه هه‌ناسه وه‌رگرتن ونان خواردن وپاراستنی ئه‌من و ئاسایشی خۆت و پێکهێنانی ژیانی هاوسه‌رگیری ئامانجی خۆرسکین چونکه به‌دی نه‌هێنانیان ده‌بێته هۆی له‌ناو چوونت.

ب-ئامانجی وه‌رگیراو (الاهداف المکتسبة):

ئه‌و جۆره ئامانجه‌یه که‌له‌لایه‌ن ئه‌وانی تره‌وه کۆنترۆل کراوه، یاخود ئه‌و ئامانجانه‌یه بۆ لاسایی کردنی ئه‌وانی تردا دایده‌نێیت‌و به‌ڕێگای ئه‌وان دا ده‌ڕۆیت وه‌ك ئه‌وه‌ی که‌باوکت فه‌رمانبه‌ر بێت تۆش هه‌ڵده‌ستی به خوێندن و ته‌واوکردنی زانکۆ تاوه‌کو ئه‌و ببی به‌فه‌رمانبه‌ر، یاخود تا که‌سێکی ناسراو بیت هه‌ڵده‌ستی به‌پۆشینی جۆره جل‌وبه‌رگێك که‌شێوه‌که‌ی له جل‌و به‌رگی که‌سێکی ناسراوی ئه‌و سه‌رده‌مه بچێت.

ج-ئامانجی که‌سی (الاهداف الشخصیة):

ئه‌و ئامانجیه که‌خۆت هه‌ڵیده‌بژێری بۆ به‌دیهینانی تا به‌خته‌وه‌رتر بیت. ته‌نها بۆ ئاگاداریت ئه‌م جۆره ئامانجه جێگای نیشانه‌ی ئه‌م په‌رتووکه‌یه‌وله‌هه‌مووشیان گرنگتره، جا هیوادارم بایه‌خی بێ هاوتای

پێ بدەیت ، چونکە جۆرە ئامانجەکانی تر خۆی لایەنەکانی ژیانت داگیر دەکات تەنها ئەم جۆرەیان نەبێت چونکە خۆت دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت و بەدەستی بهێنیت، هەر بۆیە دان رازەر

(Dan rather) دەڵێت:— هەر ئێستا ئامانجەکەت بنووسە تا هیواو ئاواتت ببێتە راستی و بخرێتە چوارچێوەی کارێکی پێویست، هەروەها (مەحاڵە) ببێتە شتێکی ئاسانو خەونەکانت بەن بەڕاستی جا ئامانجەکەت بنووسە... بۆچی وەستاوی.

ئەگەر ویستت ژیانێکی بەختەوەر بژێت ، ئەوا ئەو ژێنە بە ئامانج ببەستەوە نەک بە کەسان و ویستی خەڵک.

((ئەلبێرت ئەنیشتاین))

تێبینی/ باش بزانە کە گەیشتن بە خۆشبەختی و سەرکەوتن ڕێگایەکی سەخت و دووری هەیە و ناتوانی ڕێگای قەدبڕ بەکار بهێنی، چونکە بە زوو گەیشتن بەبەها ، چێژی سەرکەوتنەکەت بە دی ناکەیت و گەر بەدیشی بکەیت ئەوا سوودی لێی وەرناگریت (وەك کەسی قومارچی داهاتێکی زۆری دەست بکەوێ ، ئەوا بە دڵنیاییەوە بە زووترین کات زۆرترین ڕێژەی بە فیڕۆ دەدات) بۆیە ئازاری ڕێگای

خۆشبەختی و سەرکەوتن ئامانجەکانت بەهادارتر دەکەن و جیاوازترت دەکەن لە ناو مرۆڤەکاندا ، ئەوەشت لە بیر نەچێت کە لە پڕێك نابیت بە کوڕێك.

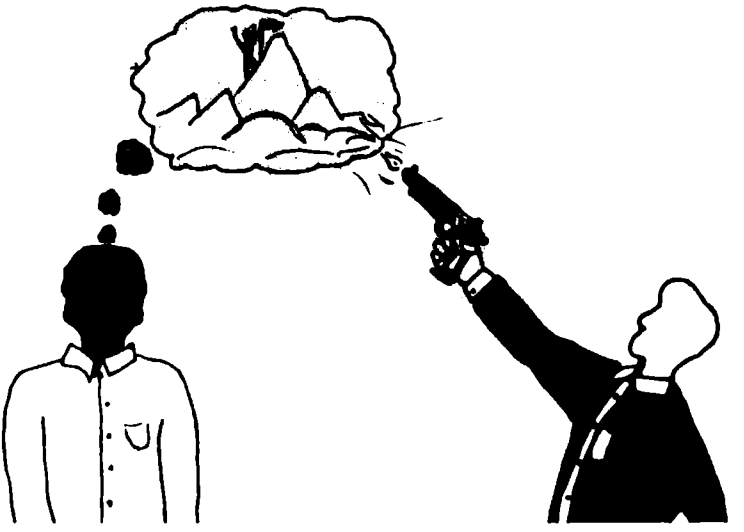
گەر یەکێک رەخنەی لێ گرتی بەبێ ئەوەی هۆکارەکەی بۆت روون بکاتەوە ، بزانە تۆ لەسەر حەقی و گوێی پێ مەدەو بەردەوامبە لەسەر ڕێگایەکەت، لێ مەگەڕێ کەس ڕێ لەسەرکەوتنەکانت بگرێت. ((م.یوسف عوسمان)).

(قسە و قسەلۆك و ڕەخنەو خەوندزەکان کۆ بکەوە و بیکە بە پایە تا بۆ خۆت سەرکەوی و ئەوانی تر لە خوارەوە بە جێ بهێڵی).

عن معاذ بن جبل قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "استعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان فإن كل ذي نعمة محسود" رواه الطبراني في الثلاثة

نیگەران مەبە لە فێڵ وتەڵەکانی دەوروبەرت، چونکە ئەو پەڕی کردەوەکانیان بە پەیڕەوکردنی خواستی خوای پەروەردگار کۆتایی دێت. ((شێخ محمد متوەلی شعراوی))

ئاگادار بە : بە هیچ جۆر و شێوەیەك ئامانجەكانی خۆت بۆ كەس باس مەكە چونكە كەسانێك هەن نازناویان (خەوندزن) ئەوكەسانەش لەوانەیە نزیكترین كەسوكارت بن یاخود كەسانی حەسود بن و ئێرەییت پێ ببەن و لە ئامانجەكانت بە دوور بخەنە وە خەونەكانت بۆ خۆیان ببەن و بۆ خۆیان كاری پێ بكەن، ئەوانەی یەكەم كەوا خزم و كەس‌و كارت بن هەمیشە دایك و باوكیشت بن بە هۆی بەزەییان بۆ تۆ و زێدەڕۆیی كردن لە پاراستنی تۆ و بە هۆی خۆشەویستیان بۆ تۆ دەبن بە ڕێگر و بەربەست و لە بەردەم ئامانج و ئاواتەكانت دەوستن، ئەوانی تر كە (كەسانێكن ئێرەییت پێ دەبەن) لە بەر دوو هۆ لە دژی خەونەكانت دەوەستن لە بەرامبەر راز و نیازت دەوەستن و دەبنە بەربەستێك بەرامبەر بە ویست و تواناكانت و بەوەندەش ناوەستن تەنانەت لە وردەشت كەم دەكەنەوە، ئەو دوو هۆیەش ئەوەیە كە تۆ بەهرە و توانایەكت هەیە ئەوان نیانە یاخود ئەوان هەمیشە نەخۆشی دەروونیان هەیە و ئەو نەخۆشیە دەكەوێتە كار لە و كاتەی كە باسی نیازەكانی بەرەو پێشەوە چوونت بۆیان باس دەكەی.



لە کۆتاییەکانی ساڵی ٢٠٠٩ بەشدار بووم لە خولێکی پسپۆری (راهێنەری راهێنەرانی پێشکەوتوو) ئەو خولە لە لایەن مامۆستا (جۆن فانین) کە بەرێزیان (شەریف) ی واتە سەرۆکی هێزی پۆلیسی ویلایەتی وایۆمینگ بووە و بە خۆشیان یەك لە قوتابیانی د. جاك وۆلشی ڕاهێنەری نێودەوڵەتی و گەورە زانایانی کارگێری ئەمێرکی بووە، لەم خولە دا بەرێز (جۆن فانین) لە هەر یەك لە ئێمە پرسیارێکی پرسی و وتی، ئایە پاش ٤ ساڵ لە چ پلە و پایەیەك خۆتان دەبینن و یەکە یەکە وەڵاممان دایەوە ئەوەی سەیر بوو زۆبەیان بە نەرێنی و نێگاتیڤانە وەڵامیان دەداوە و ئەو دەیووت من خۆم لە گۆڕستان بەدی دەکەم ئەمەیان دەیووت کێ دەژی؟ و کێ

دەمری تا نۆرەی من هات ئەو کاتیش من پلەم نەقیبی پۆلیس بوو و پاش ٤ ساڵی تر گەر لە تاقی کردنەوەی پلە بەرز کردنەوە دەرچم کە ٤ ساڵ جارێك ئەنجام دەدرێت، وە بۆ ئەو کات دەبم بە رائیدی پۆلیس و ئەو پلەیەش پلەی سەرکردەی پۆلیسە کە پلەیەکی گونجاوە بۆ ئەوەی پۆستێك لە پۆستەکانی وەزارەتی ناوخۆ وەرگرم (کە چی ئەو کارە زۆر ئاسان نیە و کار و پیلانێکی تۆکمەی دەوێ)، هەر لەوێ و بە دەنگێکی پر متمانە وەڵامی پرسیارەکەیم دایەوە وتم من خۆم وەك بەرێوەبەرێك لە یەکێك لە بەڕێوەبەرایەتیەکانی وەزارەتی ناوخۆ دەبینم، مامۆستا (جۆن) کەیف خۆش بوو بەو وەڵامە و بەردەوام بوو لە وانەکەی خۆی، هەڤاڵانی پۆلەکەشم دوانیان دەستخۆشیان لێ کردم بۆ ئەو وەڵامە کە چی زۆرینەی ئەوانی تر گاڵتەیان پێ کردم.

پاش ئەوەی کە خولەکە کۆتایی هات و هەر کەسێك لە ئێمە گەڕاینەوە بۆ سەر ئەرکەکەی خۆی، پرسیارەکەی مامۆستا جۆن هاتە بیرم و دەست بەجێ پلانێکم بۆ دارشتو بە تەمای خودای گەورە کەوتمە سەر کار و ئەرکی فەرمی خۆم و جێ بە جێ کردنی پلانەکەم، ئەوەی جێی ئاماژەیە کە پاش ئەو بڕیارە بڕوانامەی ماستەرم بە

ده‌ست هێنا له بواری کارگێری که بووه هۆی به ده‌ستهێنانی یه‌ك ساڵ پێشخستن (قدم ممتاز) له ئه‌رکه‌که‌ی خۆم وه‌ك ئه‌فسه‌رێك که ئه‌وه‌یان بووه هۆی به‌رز بوونی پله‌م له نه‌قیبی پۆلیس بۆ پله‌ی رائیدی پۆلیس له ماوه‌ی ٣ ساڵ، هه‌روه‌ها له‌و ماوه‌یه‌ش ٣ سوپاس و پێزانینی به‌رێز وه‌زیری ناوخۆشم به ده‌ست هێنا و له تاقی کردنه‌وه‌ی پله به‌رز کردنه‌وه‌ش به پێش هه‌موو هه‌ڤاڵانی خۆم که‌وتم و به یه‌که‌م ده‌رچووم و هه‌ر له‌ناو ئه‌و سێ ساڵه‌ش دا به‌شدار بووم له دامه‌زراندنی به‌رێوه‌به‌رایه‌تیه‌کی نوێ له سنووری وه‌زاره‌تی ناوخۆ توانیم سه‌رنجی زۆربه‌ی زۆری به‌رێوبه‌ره گشتیه‌کان بۆ خۆم ڕابکێشم بۆ ئه‌وه‌ی کاندید بکرێم بۆ ئه‌و پۆسته تا گه‌یشته ئه‌و ڕاده‌یه‌ی که فه‌رمانێکی وه‌زاریان پێ ده‌رکرد به وه‌رگیرانم له‌و پۆسته (ئه‌و هه‌موو ڕووداوانه و جارێ ٤ ساڵه‌که کۆتایی نه‌هاتووه به‌ڵکو ویست و خواسته‌کانم پیش ٣ ساڵیش هاته دی) که‌چی فه‌رمانی دامه‌زراندنم وه‌ك به‌رێوه‌به‌ری ئه‌و به‌رێوه‌به‌رایه‌تیه تازه دامه‌زراوه جێ به جێ نه‌کرا... ده‌زانن بۆ؟

چونکه هه‌ڤاڵێك له هه‌ڤاڵه‌کانی خوله‌که‌ی ناو براوی سه‌ره‌وه که‌سێك بوو له و که‌سانه‌ی که د. ابراهیم فقی به (خه‌ون دز) ناویان ده‌بات و هه‌ڵسا به دروست کردنی هه‌زارو یه‌ك بار که بووه هۆی

گیرخواردنی و جێ بە جێ نەکردنی فەرمانەکەم، بە مەرجێك خۆشی نەیتوانی ئەو پۆستەی بە دەست بێنیت چونکە ئەو وەك من بڕوانامەی ماستەری نەبوو و ژمارەی ئەو خولانە کە ئەو تێیدا بەشدار ببوو نەدەگەیشتە رێز و بەهای ئەو خولانەی کە خۆم تێیدا بەشداریم کردبوو، بەلام نا بۆ شکست نا بۆ پاشەکشێیەتی و ئامانج و هیممەت و سەرکەوتن بێ بۆ سەر مانگ،چونکە گەر نەگەیشتی بۆ سەر مانگ ئەوە بە دڵنییایەوە بە سەر ئەستێرەکاندا دەنیشی (جیاوازی تۆش ئەوەیە کە تۆ لە سەر ئەستێرەی و خەوندز و ئیرەیی پێبەرەکانت لە خوارەوەی خوارەوەن) تا ئەو کات دەرفەت بە خۆت دەدەی بۆ گۆرینی هەڵسوکەوتەکانت تا رۆژێکیان بە هیوا و ئاواتەکانت بگەی و بە ئامانجی راستەقینەی خۆتدا شاد ببیتەوە.

ئەو لێدانەی کە پشتت ناشکێنێت بەهێز تری دەکات.

((عمر موختار))

چیرۆکی که‌سێکی ئاما نجدار

هاوینی ساڵی ٢٠٠٢ کاتێك له بنکه‌ی پۆلیسی هاتووچۆ وه‌ك ئه‌فسه‌ری هاتووچو ئه‌رکی خۆم به‌سه‌ر ده‌برد هه‌ر ئه‌و کاتیش من تازه دامه‌زرابووم، له کۆتایی ساته‌کانی ته‌واو بوونی ئه‌رك بووم، پۆلیسێك هاته ژووه‌وه و پاش وه‌رگرتنی سلاۆیکی سه‌ربازی وتی (گه‌وره‌م من ناوم ((ئارام)) ه روخسه‌تم پێده‌ده‌یت پرسیارێك بکه‌م) منیش وتم فه‌رموو، ئه‌ویش پرسی :. گه‌وره‌م من چۆن ده‌بم به ((زابت)) واته چۆن ده‌بم به ئه‌فسه‌ر؟.

بۆ کاتێکی که‌م بیرم کرده‌وه و له ناو ناخم پرسیاره‌که‌ی ئه‌و پۆلیسه‌م هێنا و برد و به‌راوردم کرد له‌گه‌ڵ خۆم که من به‌ش به حاڵی خۆم تازه دامه‌زراوم و هه‌ر چونێك بێ له ئه‌زموونێکی زۆر سه‌خت تێپه‌ر ببووم تا وه‌ك ئه‌فسه‌رێك دامه‌زراوم، چونکه ئه‌و کات مه‌شقی سه‌ربازیه‌که‌ی کۆلیژی پۆلیس زۆر سه‌خت بووه، به‌هه‌ر حاڵ وه‌لامه‌که‌ی ناو ناخم ده‌یگوت که ئه‌و پۆلیسه هیچ کات نابێته ئه‌فسه‌ر، چونکه من وه‌ك ئه‌فسه‌ر دامه‌زراوم ئه‌و به پۆلیس دامه‌زراوه، و پۆلیسیش له‌به‌ر ئه‌و ئه‌رکه‌ی پێی راسپاردراوه زۆر سه‌خته مۆڵه‌تی ئه‌وه‌ی پێ بده‌ن که له کۆلیژی پۆلیس بخوێنی،

به‌ڵام بڕیاری ئه‌وه‌م دا که وه‌ڵامی ئه‌و پۆلیسه بده‌مه‌وه به‌شێوه‌یه‌ك نه‌بمه ئامرازێك بۆ ڕووخاندنی هه‌ست و په‌رۆشی ئه‌و، هه‌روه‌ها ڕاستی بواره‌که‌شی بۆ ڕوون بکه‌مه‌وه، چونکه له‌وانه‌یه به زانینی ڕاستیه‌کانی جارێکی تر بیر له‌و بابه‌ته نه‌کاته‌وه، پاشان وه‌ڵامم دا و وتم : تۆ ده‌بێت پۆلی شه‌شی ئاماده‌ی ته‌واوبکه‌ی ئینجا پێشکه‌ش به کۆلیژی پۆلیس بکه‌ی و پاش تێپه‌ڕ بوونت له ڕاهێنان و مه‌شقه سه‌خته‌که‌ی سه‌ربازی و ته‌واوکردنی خوێندنت بۆ ماوه‌ی سێ ساڵ و گه‌ر ده‌رچووی به‌سه‌ر که‌وتوویی ئه‌و کات ده‌بیت به ئه‌فسه‌ر یاخود ده‌کرێت کۆلیژێکی تری مه‌ده‌نی واته ((پاش ته‌واوکردنی یه‌ك له‌و کۆلێژانه که زانکۆکانیان دانپیانراوه له لایه‌ن حکومه‌ته‌وه)) ته‌واو بکه‌ی به‌مه‌رجێك به‌ش و بواری خوێندنه‌که به پێویست بزانری له لایه‌ن حکومه‌ته‌وه ئینجا بۆت هه‌یه که به‌شدار بی له خولی ئه‌فسه‌رانی ده‌رچووی کۆلێژه‌کان که ئه‌ویش به‌لایه‌نی که‌م ده‌بێت (١) ساڵ مه‌شق و ڕاهێنان بکه‌ی و له تاقی کردنه‌وه‌کان سه‌رکوتووبی ئه‌و کات ده‌بیت به ئه‌فسه‌ر، هه‌ر له‌و کات ئارام وتی زۆر سوپاس گه‌وره‌م بۆ ئه‌و زانیاریانه، هه‌ر چه‌نده من له لایه‌ن خۆمه‌وه ئه‌و دوو ڕێگایه‌م زۆر به‌سه‌خت داده‌نا و له‌و بڕوایه‌دا بووم که هه‌رگیز ((ئارام))

لەوانەیە نەتوانی هیچ کام لەو ڕێگایانە بگرێتە بەر، لە زۆری تێروانینی ئەو بارەش پرسیارێکی ئاساییم ئاراستەی ئارام کرد و وتم :. ئارام تۆ لە چ پۆلێك دەخوێنی؟ ئەویش لەوەڵامدا وتی بەخوا گەورەم من لە پۆلی دووەمی ناوەندی قوتابخانەم جێ هێشتووە بەهۆی کارەکەم وەك کارمەندی پۆلیس، هەر ئەو کات من بۆ خۆم دڵنیا بووم لەوەی کە ئارام نابێت بە ئەفسەر، بەڵام دووبارە نەبوومە ئامرازێك بۆ رووخاندنی هەست و ئارەزووی ئەو و هەمان وەڵامم دووبارە کردەوە کە یەك لەو دوو ڕێگایە هەڵبژێرە ئینجا دەگەیت بە ئامانجی خۆت.

پاش تێپەر بوونی چەند ساڵێك بەسەر ئەو بابەتە، ئەو کاتە من ئەفسەری ژمێریاری بووم لە بەڕێوبەرایەتی هاتووچۆی هەولێر کاتێك کە زانیم فەرمانێك دەرچوو بە گواستنەوەی پۆلیس بۆ بەشەکەی خۆم ، منیش فەرمانی ئەوەم دا دەبێت چاوپێکەوتنێك لەگەڵ ئەو کارمەندە ئەنجام بدەم، تا ئەرك و کارەکانی خۆی پێ بسپێرم، دواتر کە کارمەندەکە ئامادە بوو بۆ چاوپێکەوتن بینیم کە ئەو کارمەندە هەمان کارمەندی پۆلیسە کە ناوی ((ئارام))ە، ئەوە بوو کە هەردووکمان خۆشحاڵ بووین کە دووبارە چاومان بەیەکتر کەوت و

ئارام ده‌ستی کرد به جێ به جێکردنی ئه‌رکه‌کانی خۆی له‌به‌شه‌که‌ی منـدا، دوای چـه‌ند مانگێـك ئـارام داواکاریـه‌کی پێشـکه‌ش کـرد بـۆ وه‌رگرتنی مۆڵه‌ت منیش هۆی وه‌رگرتنی مۆڵه‌ته‌که‌یم لێ پرسـی، وتـی بـه‌خوا گـه‌وره‌م مـن تاقیکردنـه‌وه‌ی شه‌شـه‌می ئامـاده‌ییم هه‌یـه گـه‌ر مۆڵه‌ت وه‌رنه‌گرم له‌وانه‌یه کۆنمره‌یه‌کی بـاش به‌ده‌سـت نـه‌هێنم، هـه‌ر بۆیه ڕه‌زامه‌ندیم پێدا تاوه‌کو بتوانێ له تاقیکردنه‌وه‌که به‌شدار بێـت و بتوانی سه‌رکه‌وتوو بیت.

پاشان دووباره له یه‌کتر دابڕاین و من گواسترامه‌وه بۆ به‌شێکی تـر و هه‌ر له‌و کاته‌ش دا ئێواران من لـه کۆلێـژی ئـاداب لـه به‌شـی زمـانی ئینگلیزی ده‌مخوێند، ڕۆژێکیان چاوم به ئارام که‌وت لـه یانـه‌ی کۆلێـژ ووتم ئارام چی ده‌کـه‌ی لـه کۆلێـژی ئـاداب؟ ئـارام وه‌ڵامـی دامـه‌وه و ووتی : گه‌وره‌م من له کۆلیژی ئاداب به‌شـی کۆمه‌ڵناسـی وه‌رگـیراوم. جا ئـه‌وکات پیرۆزبـایم لێکـرد بـه‌ڵام پـاش ماوه‌یـه‌کی تـر و بـۆ جـاری سـێهه‌م لێکـدابڕاین چـونکه مـن خوێنـدنم تـه‌واو کـرد و ده‌رچـووم لـه کۆلێژ، هه‌ر ئـه‌و کـاتیش ده‌رفـه‌تێکی وه‌هـام بـۆ ڕه‌خسـا کـه ببـم بـه مامۆستا له کۆلێژی پۆلیس و ده‌ست به وانه ووتنه‌وه بکه‌م له هـه‌مان کۆلیژ بۆ ماوه‌ی چوار ساڵ.

لـه کۆتاییـه‌کانی ئـه‌رکم لـه کۆلێـژی پـۆلیس ڕۆژێکیـان بـارێکی نائاسایی هه‌بوو له کۆلێژ و وا دیار بوو که چـه‌ند قوتابیـه‌کی نـوێ بـۆ مه‌شق کردن له کۆلێژ وه‌رگیرابوون، منیش وه‌ك ئه‌رکی ئاسایی خـۆم چومه ناو گۆڕه‌پانی مه‌شق بۆ بینینی به‌شداربووان له کت و پڕ بینـیم ((ئارام محمد نجـیم)) ئـه‌و کارمه‌نـده پۆلیسـه‌ی کـه ئـاواتی ئـه‌وه‌بوو ببێته ئه‌فسه‌ر له ناو قوتابیان وه‌سـتاوه چـاوه‌ڕێی مه‌شـقی سـه‌ربازی ده‌کـات،دواتـر و پـاش کۆتـایی هـاتن بـه خـولی کۆلێـژ ئـارام به‌سه‌رکه‌وتوویی مه‌شق و خوێندنی خۆی ته‌واو کرد و بوو به ئه‌فسـه‌ر و هیوا و ئاواته‌که‌ی خۆی به دی هێنا.

١-٣ (کارگێری و خۆ بەرێوەبردن)

هۆی سەرەکی سەرکەوتن لە ژیان نەوەیە کە نامانجت هەبێت وکار بکەیت بۆ بە دیهێنانی، بۆیە دەبێت خۆت یەکێک لەم رێگایانە هەڵبژێریت نەویش یان کار بکەیت بۆ بەدیهێنانی نامانجەکەت یاخود لە ژێر دەستی کەسانی نامانجدار کار بکەیت.((برایان تریسی))

دانایی نەوەیە کەچۆن کاربکەیت، وەکارامەیی نەوەیە کە چۆن کارەکە جێ بە جێ بکەیت، وەسەرکەوتنیش بە جووڵەو جێ بەجێ کردنی کارەکەیە.((د. ابراهیم فەقی)).

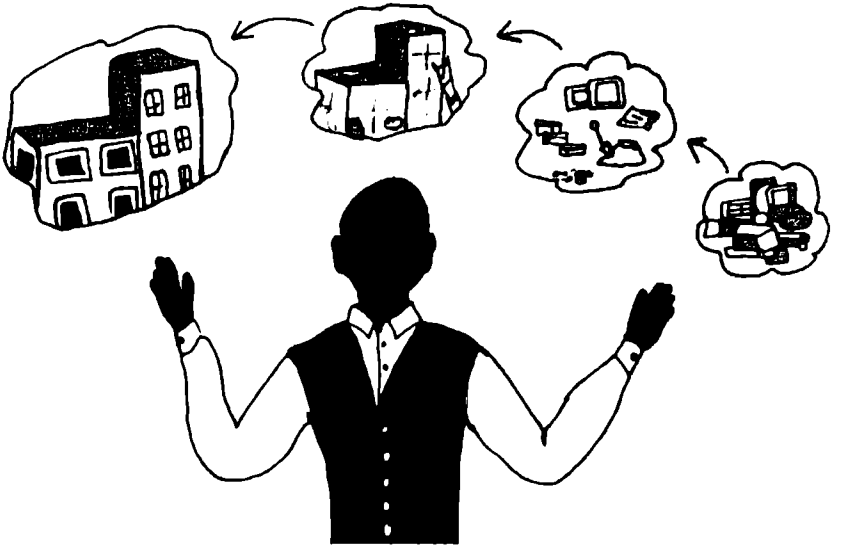
بۆ مەبەستی خۆشبەختی و سەرفرازی و بەدەستهێنانی ئامانجەکانمان دەبێت کاری بۆ بکەین وهەوڵی بۆ بدەین چونکە بەپشت بەستن بەئەوانی تر تەنها زەلیلی ودواکەوتن بەدەست دێنین بۆیە خوای گەورە دەفەرموێت ﴿ وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ ﴾التوبة: ١٠٥ کەواتە مرۆڤ دەبێت خۆی هەوڵ بۆ بەدەستهێنانی ئاواتەکانی خۆی بدات، بەڵام لەوانەیە زۆر کەس نەزانێ ونەتوانێ چۆن چۆنی ئەم کارە دەستپێبکات و کەی وچۆن کۆتایی

پێ بینێت بۆیە هەر لێرەوە باس لەبنەما بنەڕەتیەکانی دەستپێکردنی کار و بەردەوام بوونی تا بەروبوومی کارەکەی بچنێتەوە.

جا لێرە پرسیارێك دێتە ئاراوە کە دەڵێ : ئایا پرۆسە و ڕێگاکانی گەیشتن بەئامانج چیە و چۆن دەست پێ بکەین؟

پێش ئەوەی دەست بەپرۆسەکانی بەڕێوەبردن بکەین باپێناسەی کارگێری بکەین. کارگێری: بریتیە لەچەند بنچینە وبنەمایەکی زانستی کەبایەخ بەگونجاوترین بەکارهێنانی داهات و کەرەستە دەدات بۆ گەیشتن بەئامانج بە کەمترین کۆشش و تێچوو و کات.

وەك خاڵی یەکەمی ڕێگای خۆشبەختی دەبێت ئامانجێکی دیاری کراوت هەبێت هەروەك پێشتر باسمان لێوە کرد وکارکردنیش بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەت دەبێت پشت بەم چوار وشەیە ببەستی و بەشێوەی کاریگەر حاڵو بە کردار کاریان پێ بکەی ئەوانیش (پلاندانان — ڕێکخستن — بەکار خستن — پێداچوونەوە).



١-٣ -١ یەکەم:- پلان دانان

پلان دانان: پێکهاتووە لەدەست نیشان کردن و ئامادەکاری بۆ زنجیرەی رێککاریەکانی پێداویستیە ئایندەکان بۆ بە جێهێنانی ئەو ئامانجەی کەپێشتر دارێژراوە. ئەوەی شایەنی ئاماژەیە کەسێ جۆرە پرۆسە هەیە بۆ پلان دانان ئەوانیش :

١. پلانی کورت خایەن: ئەو پلانەیە کە بیری لێ دەکەیتەوە لەکاتێکی کەم و بەزووترین کات کۆتایی بەپرۆسەکە دێت لەکاتی بەدی هێنانی ویست و ئارەزووەکەت وەك نموونە ئەگەر ئارەزووی ئەوەت هەبێت سەیری فیلمێك بکەیتەوە ئەوا لەخشتەی پلانەکەت کاتێکی بۆ تەرخان دەکەیت چ بە نووسین وچ بەبیر کردنەوە (زۆربەی زۆری ئەم جۆرە پلانانە تەنها پێویست بەوە دەکات کەلەمێشکدا بیری لێ بکەیت و یاخود لەبەری بکەیت) ئینجا یەك لەم شتانە ئەنجام بدەیت :-

١.دەچی بۆ بازاڕی دیڤیدی ئەو فیلمە دەکڕی و کاتێ کە گەڕایتەوە لەماڵەوە سەیری دەکەیت.

٢.یاخود هه‌ڵده‌ستی به‌کڕینی پلیتی سینه‌ما بۆ کاتی نمایش کردنی فیلمه‌که.

٣.چاوه‌ڕوان کردنی ئه‌م فیلمه تا ئه‌و کاته‌ی که له بینگه (شاشه) ی ته‌له‌فزیۆنه‌کاندا پێشکه‌ش ده‌کرێت.

٤.یاخود هه‌ڵده‌ستی به دارشتنی چه‌ندین پلانی تر بۆ بینینی فیلمه‌که.

ئه‌وه‌ی ئاشکرایه که ئه‌م جۆره پلانه زۆربه‌ی زۆری لایه‌نه‌کانی ژیانمانی داگیر کردووه وهه‌موو کات و ساتێکی ڕۆژانه به‌کاری دێنین کاتێك که‌به‌یانیان له‌خه‌و هه‌ڵده‌ستین ده‌چین بۆ سه‌ر ئه‌رکی ڕۆژانه‌مان ئه‌وا یه‌که‌م جار له‌مێشکمان چه‌ند پلانێك دێنه ئاراوه به‌شێوه‌یه‌کی ڕۆتین وخێرا وبێ ئه‌وه‌ی خۆشمان پێوه ماندوو بکه‌ین ، بۆ نموونه یه‌که‌م جار ده‌بێت پێداویستیه‌کانی پاکو خاوێنی به‌جێ بێنین ونانی به‌یانیان بخۆین،چونکه پێشینان وتوویانه (نانی سه‌حه‌رێ بزماری به‌ده‌نه) ئینجا ئه‌و جل وبه‌رگه هه‌ڵده‌بژێرین که‌له‌گه‌ڵ دۆخی ئه‌رك وساردی وگه‌رمی وه‌رزه‌که‌دا بگونجێت ئینجا ڕێگاکانی گواستنه‌وه هه‌ڵده‌بژێرین وبه‌ڕێ ده‌که‌ون بۆ شوێنی ئه‌رکه‌کان وله‌هه‌مووشی گرنگتر ئه‌وه‌یه کاتی بوونی هه‌ر گرفتیت له‌پلانه‌کانماندا وه‌ك ئه‌وه‌ی

گەر ئاو نەبوو بۆ خۆ شوشتن یاخود ئامرازی گواستنەوە لەکار کەوتبوو ئەوا زوو بەزوویی پلانەکانمان دەگۆڕین و پلانی تر دادەڕێژین تا بەخێرایی ئامانجەکانمان بەدی بێنین و بگەینە شوێنی ئەرك و کارەکەمان.

(گۆڕینی پلان بۆ پلانێکی تر لە کاتی درووست بوونی هەر گرفتێك لەووتەی رۆژئاواییەکاندا پێی دەوترێت پلان B).

٢. پلانی مام ناوەندی : ئەو پلانەیە بۆ ئامانجێك دادەڕێژرێت کە لە ٦ مانگ تاوەکو ٥ ساڵ بخایەنێت بۆ نموونە گەر ویستت زمانێك فێر بیت ئەوا دەتوانی بۆ ماوەی شەش مانگ بەشداری خولێکی زمانەوانی بکەیت تاوەکو لەکۆتایی شەش مانگەکە شتێکی وا فێر دەبیت کەبتوانی گەشت بۆ ئەو ولاتە ئەنجام بدەیت کە ئەو زمانەی تێدا بەکار دێت بەلاّم گەر بتەوێت ببی بەپسپۆر لەم زمانە بەناسین وزانینی گشت بوارەکانی ئاخاوتن ورێزمانی و واتاو فۆرمەکانی، ئەوا هەروەك لەسیستەمی زانکۆکاندا هاتووە کەبەلای کەم دەبێت ٣ ساڵ (full time) واتە رۆژانە ٨ تا ١٠ کات ژمێر سەرقاڵی وەرگرتنی زانستو زانیاری بێت.

لەنموونەیەکی تری پلانی (مام ناوەندی) داستانی چوونە سەر لووتکەی ئیفریستی چیاکانی هیمالایا باس دەکەین کەپاڵەوانەکەی ناوی (سیر هیلەر ادمون) بوو، هیلەر بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەی هەڵسا بە ئامادەکردنی خۆی لەڕووی وەرزشیەوە، بەڵام لەهەوڵی یەکەم جارەی ساڵی ١٩٥٢ شکستی هێناو بەسەختی بریندار بوو وپاش دەرچوونی لەنەخۆشخانەکە سەندیکای پیاوان و خانمان کار لەبەریتانیا بۆ دەستخۆشی لێکردن میوانداریان کرد، چونکە ئەو یەکەم کەس بوو کە هەوڵی ئەم جۆرە کارە بدات و بەم بۆنەیەوە داوایان لێ کرد کەباسی ئەزموونی خۆی بکات بەڵام پێش ئەوەی وتەکەی خۆی پێشکەش بکات سیر هیلەر تێبینی ئەوەی کرد کەلە هۆڵی سەندیکاکە وێنەی لووتکەی چیای ئیفریست هەڵواسراوە بۆیە چووە نزیك تابلۆیەکی و وتی (تۆ منت بەزاند، بەڵام لەمەو پاش ئەو کارە ناکەیت چونکە لەم نزیکانە من تۆ دەبەزێنم جا چاوەڕوانی من بە). هەر بۆیە بەبوونی ئامانجێکی راستەقینەو پلانێکی دارێژراو لە ٢٩ ی مانگی ئایار لەساڵی ١٩٥٣ چووە سەر لووتکەی ئیفریست وسەری بەرز کردو و وتی ئامانجەکەم بەدی هات و سیر هیلەر گەیشتە سەر لووتکە.

کەوتنی مرۆڤ شکست نیە، بەڵام شکست نەوەیە لە جێگای شوێنی کەوتنەکە بمێنیتەوە.((تۆماس ئەدیسۆن))

٣. پلانی درێژخایەن (پلانی ئیستراتیجی): ئەو پلانەیە کە بۆ ٢٥ ساڵ دادەڕێژرێت (واتە بۆ ماوەیەکی دوور خایەن) گرنگی ئەم جۆرە پلانەش لەوە دایە کە مرۆڤ ئامانجی ژیانی خۆی دەزانێ و وتاگەیشتن بەئامانجەکە ڕێگاو ڕێچکەکانی ڕۆژانەی ژیانی خۆی بەپێی ئەو ئامانجە بەسەر دەبات واتە هیواو ئاواتت چۆن بێت بەو جۆرە دەژیت، بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر ئەگەر ئامانجەکەت بەهادار بێت ئەوا ژیانێکی پر بەها بەسەر دەبەیت وبەپێچەوانەشەوە ئەگەر ئامانجیشت بەهادار نەبێت یاخود نیگەتیڤانە بێت ئەوا ژیانی خۆت بەناکۆکی کەم بەها بەسەر دەبەیت.

پرۆسەکانی دارشتنی پلان:-

هەروەك باسمان کرد هەر کەسێك بەشێوەیەکی بەرجەستەو دیار یاخود بەشێوەیەکی نائارەزوومەندانە پلانێکی کورت خایەنی تایبەت بە خۆیەوە هەیە، بۆ نموونە گەر لەهەر کەسێك پرسیار بکەیت وبڵێی کەپلانت چیە بۆ بەیانی ئەوا زۆر بەئاسانی باسی پرۆسە یەك لەدوای یەکی ئەرکەکانی خۆین بۆ دەکات کەزۆربەشیان قەدو شێوازی ڕۆتینی وەرگرتووە وەك لەخەو هەستان وجلك لەبەرکردنو نان خواردن و دەرچوون بەرەو کارو کارکردن و ئینجا گەڕانەوە بۆ ماڵەوە و ودووبارە جلك گۆڕین و خواردنی نانی نیوەڕۆ و سەرقاڵ بوون بەئەرکی ماڵ و خوێندنی منالانو کارەکانی تر لەسەردانی دۆست وخزم و کەس یاخود سەردانی پزیشك و... چەندین کاری تر بەلاّم گەر بێت و لێی بپرسین کەبۆ هەفتەی داهاتوو چ پلانێکت هەیە؟ جا لە وەلاّمدا لەوانەیە بڵێ کەئەو هەفتەیە دەبێت چەند ئەرکێکی فەرمی ئەنجام بدات وکۆتایی بەکارەکە بهێنێت و یاخود لەپلانیدا هەبێت کەگەشتێك ئەنجام بدات وچەندین شتی تر بەلاّم سەیر ئەوەیە کەدەتوانین پاش ئەوەی پشت بەئامارەکانی پێشوو ببەستین لەوانەیە کەنێوان ٩٠٪ تا ٩٧٪ خەڵکی ئەو پلانانەیان لەمێشکدا گرتبێت و

بەشێوەیەکی نوسراو لە لایان دەست ناکەوێت ، واتە کەم کەس هەن کە ئەو پلانانە لەپارچە کاغەزێك دا بنووسن تا بەرێژەیەکی ١٠٠٪ ئەنجامی بدەن چونکە تەنها لەبیر کردن دەبێتە هۆی ماندوو بوونی مێشك وهەروەها زۆربەی کات پلانەکان لەبیر دەکرێن وجێ بەجێ ناکرێن و دەبنە مایەی ئالۆزی ژیان.

بەڵام گەر هاتوو لەکەسێکت پرسی کە چ پلانێکت هەیە بۆ ٢٠ یاخود ٣٠ ساڵی داهاتو؟ لێرەدا دوو ڕێگە هەیە بۆ وەڵام دانەوە ، یەکەمیان ئەگەر کەسەکە ئامانجدار نەبێت و کەسێکی نەگەتیف بێت ئەوا بەم جۆرە وەڵامت دەداتەوە و دەڵێت (برا کێ دەمرێ یان کێ دەژی تا ٢٠ یاخود ٣٠ ساڵی تر) یاخود زۆر بەئاسانی پێت دەڵێ بۆ ئەوکات من لەناو گڵ (قەبر) دا دەبم. هەرچی کەسی ئامانجدار وخاوەن هزرو ڕوناکبیر ، بەئامانج و پلانەکانی ئاشنات دەکات و بەهای کەسەکە لە ئامانج و پلانەکانیدا بەدەر دەکەوێت.

ئاگاداری \ کەسی شکۆمەند و مەزن نابێت خەون دز بێتو ڕەخنە لە پلان و ئاواتەکانی ئەوانی تر بگرێت، بەڵکوو هانیان دەدات چونکە بەها و پێشکەوتن و شکۆمەندی ئەوان، یەکسانە بە شکۆمەندی و بەهاداری خۆی.

چۆنیەتی دانانی پلانی درێژخایەن (ستراتیژی)

لەوکاتەی کە بیرۆکەی بەرێوەبردنی کار یاخود خۆ بەرێوەبردن هاتە کایەوە کار بەچەندین جۆر لەپلانی ستراتیژی دەکرێ بەلاّم گرنگتریان جۆری فایفەر (fifer) و شیکردنەوەی سوات (swat) کەئەم زاراوانە لەرۆژ ئاواوە هاتووە، بەلاّم لێرە دەست دەکەین بەوەرگرتنی جۆری (swat) چونکە ئەم جۆرەیان زۆر ناسراوە و بەرێژەیەکی زۆر کاری پێ دەکرێت و زۆر بەئاسانی بەکاردێت. بۆ ناسینی شیکردنەوەی (swat) ئەوا لەلاپەرەیەکدا چوار خانەی چوارگۆشەی ڕێك و یەکسان دروست دەکەین وناونیشانیشیان بە یەك لە وشانە پڕیان دەکەینەوە:-

١. S واتە (strength) بەزمانی ئینگلیزی واتە خاڵە بەهێزەکان

٢. Wواتە (weaknesses) واتە خاڵە لاوازەکان.

٣. O واتە (oportanity) واتە دەرفەتەکان.

٤. t واتە (threats) واتە بارە ترسناکەکان.

بۆ ئاسانکاری زیاتریش دەتوانین ئەم چوار وشەیە لەچوار لاپەڕە بنووسینەوە ، پاشان لەهەر لاپەڕەیەك ئەو بوارانە بنووسە کەپەیوەندیەکی نزیکی هەیە بەئامانجەکانت بەمەرجێك لەهەر لاپەرەیەك لە ٣ خاڵ کەمتر نەنووسین و ئەگەر زیاتریش بوو باشتریشە، بەڵام نەگاتە ئاستی ئاڵۆزی بوارەکە ، بۆیە باشتر وایە لە ٣ خاڵ کەمتر نەبێت و لە ٥ تا ٧ خاڵ زیاتر نەبێت بۆ هەر بارێك لەو چوار بوارانەی سەرەوە. وەك نموونەیەك بۆ بەجێ هێنانی بیرۆکەی (swat) لەداڕشتنی پلانێکی ستراتیژی دەگەڕێینەوە سەر ئامانجە سەرەکیەکەت، بۆ نموونە تۆ ئارەزووی ئەوەت هەیە کە پلانێك دابڕێژی بۆ مەبەستی گەیشتن بەئامانجێك بۆ نموونە فێر بوونی زمانێکی نوێ بۆیە دەست دەکەی بەنووسینی پلانەکەت هەروەك لە خوارەوە هاتووە.

تێبینی : خاڵە لاوازو بەهێزەکەت فاکتەری ناوەکین واتە لەلایەن خۆتەوە دەردەچێت، بەڵام دوو خاڵەکەی تر وەك دەرفەت و مەترسییەکان فاکتەری دەرەکین واتە هیچیان لەدەست خۆت نیە.

	خاله لاوازەکان W	خاله بەهێزەکان S
١	هەرچەند فێربم ناگاتە ئاستی زمانی دایك	من دوو زمان دەزانم واتە دەتوانم زمانی سێیەم فێربم
٢	ناکرێت گشت زاراوەکان لە یاد بگرم	پێشتر گەر کەمێکیش بێت بنەماو ڕێزمانەکانی ئەو زمانە دەزانم
٣	هەرچەند دەربڕینم باش بێت ناتوانم وەك خاوەن زمانەکە قسە بکەم	دەتوانم زاراوەکانی ئەم زمانە وەك خاوەن زمانەکە دەربڕم
٤	کاتم نیە بۆ فێر بوون	پێت و ئەلف بێی زمانەکە بەئاسانی دەناسم
٥	بەتەنیا فێربوونم مەحاڵە	فەرهەنگێکی باشم هەیە بۆ ناسینی زاراوەکان

	مەترسیەکان أ	دەرفەتەکان O
١	تێچووی خەرجیەکی زۆر بۆ کۆرسەکانی فێربوون	هەبوونی سەنتەرو پەیمانگای زمان لەشارەکەم
٢	سوود وەرنەگرتن لە زمانەکە.	هەبوونی پەرتووکی فێربوونی زمان
٣	بەفیڕۆ دانی کات کە بۆ ئامانجەکانی تر دانراوە	دەتوانم گەشت بکەم بۆ وولاتی خاوەن زمانەکە
٤	بەکار نەهێنانی زمانەکە پاش فێر بوونی بەهۆی بارودۆخی وڵاتەکەم کە ئەمەشیان دەبێتە هۆی لە بیر چوونی زمانەکە	گەر رۆژانە ١٠ وشە لەبەر بکەم ئەوا مانگانە ٣٠٠ وشە فێر دەبم واتە لەساڵێکدا ٣٦٠٠ وشە فێر دەبم
٥	پچڕانی پەیوەندی لەگەڵ خاوەن زمانەکە	دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ خاوەن زمانەکە بۆ پراکتیزە کردن.

بە دارشتنی ئەو خشتەیە چەند ئامانجێکی لاوەکی بە دەست دێنین کە ئەوانیش باشترین پایەن بۆ گەیشتن بە ئامانجە سەرەکیەکەمان (بۆیە دەبێت ئەو خاڵانە لە لاپەرەیەکی جیاواز

بنووسرێن) بەڵام لە هەمان کات دەبێ ڕەچاوی ئەوە بکرێ کە هەر خاڵێك لە خاڵە بەهێزەکان دەبێت پارێزگاری لێ بکرێت بەڵکو بۆ بەهێزترینیش هەنگاو بنێین و خۆمان ئامادە بکەین بۆ هەر بوارێك لە بوارەکانی لەدەستدانی هەر خاڵێك لەو خاڵانە و دانانی جێگرەوەیەکی گونجاو بۆ هەمان خاڵ ، پاشان لەسەر خاڵە لاوازەکان دەوەستین و هەریەکەیان وەك ئامانجێك سەیر دەکەین و کاریان لەسەر دەکەین بۆ بەهێز کردنیان، ئینجا کار لەسەر مەترسیەکان دەکەین تا تووشیان نەبین و بە دووریان بخەین و هەروەها کار بۆ بەدەست هێنانی دەرفەتەکان دەکەین ، بەو جۆرەش ئامانج و ئەرکەکانمان ڕوون و ئاشکراتر دەبێت .

تێبینی / بە باش دەزانرێ کە بۆ هەر خاڵ و ئامانجێك بەروار و کات و تێچووی ماددی لە هەمان لاپەرە بنووسرێ چونکە هەر خاڵێك پێوەری خۆی هەبێت کە واتە بە ئاسانی کاری لە سەر دەکرێت .

جێگای باس کردنە کاتێك دەست دەکەی بەئامادەکاری لەم جۆرە پلاندانانە ئەوا گرنگیەکانی داڕشتنی پلانت بۆ ڕوون دەبێتەوە کەخۆی لەو خاڵانەی خوارەوە بەرجەستە دەکات ئەوانیش:-

١. هەر کەسێك پلان دابنێت تووشی تەنگەژە و بار و گرفتی کتو پڕ نابێت و لە بەدی هێنانی ئامانجەکەت نزیکترت دەکات.

٢. ئامانجەکانت ڕوون و ئاشکرا دەبێت تا لە ژیان بەردەوامیت.

٣. پلاندانەر پێشبینی هەموو گرفت و پێشهاتە نامۆیەکان دەکات واتە ئەو کەسە ژیرو پەندیار دەبێت سەبارەت بەو گرفتانە کە لە دوارۆژدا بەدیی دەکات و هەردەم لە ئامادە باشیدا دەبێت بۆ چارەسەر کردنیان.

٤. زانیاری پەیدا دەکەی سەبارەت بە سەرچاوەکانی هێزو تواناکانی خۆت وچۆنیەتی بەکار هێنانیان بۆ گەیشتن بەئامانجەکانت.

٥. پلان دانان بە دوورت دەخاتەوە لە بڕیاری هەڵە و نەشیاو وبڕیاردانی خێرا.

٦. پلاندانان خۆشحاڵی وئارامی دەروونی و لەخۆ ڕازی بوون و متمانەت پێ دەبەخشێت.

٧. پلاندانەر شارەزا دەبێت لەبارودۆخی خۆی و دەبێتە پاڵنەرێك بۆ خۆپێشخستن و پەرەپێدان.

نەکەر شکستت هێنا لە پلاندانان ، کەواتە تۆ پلانی دۆارانەی خۆت داناوە.(د.هشام الموصلی)

١-٣-٢دووەم ڕێکخستن (التنظيم):-

دەکرێت لەپێناسەی ڕێکخستن بڵێین: ئەو پرۆسەیەیە کەهەڵدەستێت بە کۆکردنەوە ویەکخستنی گشت کەرەستەو و پێداویستیەکانی و هەروەها بەهرەو تواناکانی مرۆڤ (جەستەیی، ماددی، مەعنەوی، ڕۆشنبیری، زانیاری ڕۆحی، کۆمەلایەتی وسایکۆلۆژی) بۆ مەبەستی بەرجەستە کردنی ئامانجەکانی خۆی.

ئەو پرۆسەیەش بریتیە لە داکوتانی کەسەکە لەسەر ئەو بەهرەو توانایانەی خۆی کە دەبێتە هاندرێك بۆ چڕ کردنی هەوڵەکانی لەپێناو گەیشتنی بەئامانجەکانی .

بۆ نموونە گەر کەسێك ئارەزووی هەبێت لەوەرزشێك لەوەرزشەکان وخۆزگە دەخوازێت کەببێتە پاڵەوان لەم وەرزشەدا دەبێت خۆی ناونووس بکات لەپێشبرکێی یەکانی ئەو جۆرە وەرزشە، بەلاّم ئەم کارە تەنها بەناونووسین نابێت چونکە گەیشتن بەو ڕۆژە و خودی پێشبڕکێکانی پێویست بەوە دەکات کەئەو کەسە ئامادەبێت لەڕووی جەستەیی و ساکۆلۆژی و مەعنەویەوە و هەروەها لەڕووی زانیاری یاساو ڕێسایەکانی وەرزشەکەوە بۆ هەموو ئەوانەش کەسەکە دەبێت ئامادەکاریەکانی خۆی ئەنجام دابێت و تەنانەت لەکاتی داڕشتنی

پلانەکەیدا گەیشتبێتە ئەو بڕیارەی کەدەتوانی ئامانجەکەی خۆی بەجێ بێنێت، بۆیە دەست دەکات بەکاری ڕێکخستن ئەویش بەیەکخستنی بەهرە و تواناکانی بەنووسین زنجیرە یەك لەدوا یەکەکانی ڕێکخستن سەبارەت بەبڕیارەکەی، بۆیە دەستپێدەکات بەپێشەکی ڕێکخستنی پلانەکانی و بۆ یەکەم جار دەبێت خۆی ناونووس بکات لەیانەیەك لەیانەکانی وەرزش کەپەیوەندی بەچەند لایەنێکی فەرمی هەیە بۆ ئەوەی لەدوا ڕۆژدا بکرێت بەهۆی ئەو یانەیە بەشداری لەپاڵەوانیەتی بکات، بەلاّم ناونووسین لەیانەیەك پێویستی بە چەندین شت دەکات هەروەك لەم خالاّنەی خوارەوەدا هاتووە :-

١. دابین کردنی ئەو بڕە پارەیە بۆ بەشدار بوون لەیانەی وەرزشی.

٢. دابین کردنی کەل وپەل وجلی وەرزشی تایبەت.

٣. پابەند بوون بەکاتی وەرزش.

٤. بەدەستهێنانی ئارامی دەروونی و گرنگی دان بەتەندروستی لەش بۆ ئەو مەبەستە.

٥. گەڕان بەدوای ئەو زانیارییانەی کەتایبەتە بەوەرزشەکەوە جا مێژووی بێت یاخود لەڕووی پاڵەوانەکان و یاساو ڕێسایەکانی ئەو یاریەو...هتد.

٦. ئەوانەو چەندین وردەکاری تر.

لێرەدا دەبێت لیستێك دروست بکەی بۆ ئەو کارانەی کەدەبێت ئەنجام بدرێت ولەژمارە یەك تا ئەو ژمارەیە خۆت دەستنیشانی دەکەیت.

تێبینی/ گرنگ نی یە ژمارەکان کامیان لەپێش ئەوانی تر دێن بەڵکو پاشان دەست دەکەی بەدانانی پێشەکی بۆ ئەو خاڵانە کەپێشتر دەبێت ئەنجامی بدەیت، ئەویش بەبەکار هێنانی (ئەلف وبێ) یاخود (A,B,C) واتە لەوانەیە لەلیستەکە خاڵی چوارەم دەبێت یەکەم جار ئەنجام بدرێت بۆیە لەسەر خاڵی حەوتەم وشەی (أ) یاخود (A) دەنووسین پاشان زنجیرە پێشەکیەکان بەو جۆرە دەست نیشان دەکەی وبایەخ بدە نووسینەکانت کە لەڕستەی بچوك کورت تر بێت و بۆ هەمان نموونەی سەرەوە سەیری ئەم لیستە بکە.

(لیستی کارەکان)

١. ناونووسین لەیانەی وەرزشی.

٢. کڕینی جل وبەرگی وەرزشی.

٣. کڕینی پەرتووك کەباس لەو جۆرە وەرزشە دەکات.

٤. پەیدا کردنی ئامرازی گواستنەوە وەك تاکسی، پایسکل...هتد.

٥. گەڕان بەدوای مامۆستای مەشقی سەرکەوتوو.

٦. گەڕان بەدوای یانەیەکی فەرمی.

٧. پەیدا کردنی بڕی پارەی تێچووی ناونووسین وکڕینی جل و بەرگ و پیداویستی.

٨. خۆ ئامادە کردن لەلایەن باری دەروونی و تەندروستیەوە.

ئێستاش هەڵدەستین بەدانانی پێشەکی کارەکان بەبەکار هێنانی (A,B,C) ئەویش بەم جۆرەی خوارەوەدەبێت:

بۆ خاڵی ژمارە (٨) پیتی (A) دادەنێین چونکە بەبێ بوونی تەندروستیەکی باش و ئارامی دەروونی ئەو کەسە سەرکەوتوو نابێت لەمیانەی وەرزشەکەوە.

پاشان خاڵی (٧) لەڕێزی دووەم دێت واتە پیتی (B) بۆ دادەنێین چونکە بەبێ بوونی پارە هیچ کەسێك ناتوانێت خەرجی وتێچووی پرۆسەکە بەدەست بێنێت.

پاشان پیتی (C) بۆ خاڵی (٦) چونکە دۆزینەوەی یانەی فەرمی لە پێشترە لەناو تۆمار کردن، بۆیە ناونووسین لەیانەیەکی نافەرمی لەئامانجی بوون بەپاڵەوانێکی فەرمی بەدوورت دەخات ئینجا (D) بۆ خاڵی (٥) پاشان (E) بۆ خاڵی (١) و (F) بۆ خاڵی (٢) و (G)یش بۆ خاڵی (٣) و (H) بۆ خاڵی (٤) و بەو شێوەیە خوارەوە :

١. ناونووسین لەیانەی وەرزشی E

٢. کڕینی جل وبەرگی وەرزشی. F

٣. کڕینی پەرتووك کەباس لەو جۆرە وەرزشە دەکات. G

٤. پەیدا کردنی ئامرازی گواستنەوە وەك تاکسی، پایسکل...هتد. H

٥. گەڕان بەدوای مامۆستای مەشقی سەرکەوتوو.D

٦. گەڕان بەدوای یانەیەکی فەرمی.C

٧. پەیدا کردنی بڕی پارەی تێچووی ناونووسین وکڕینی جل و بەرگ و پیداویستی. B

٨. خۆ ئامادە کردن لەلایەن باری دەروونی و تەندروستیەوە. A

تێبینی \ ئەم جۆرە داڕشتنە بۆ بە فێڕۆ نەدانی کات ئەنجامی دەدەی هەر بۆیەش سوور بە لە سەر فێربوونی و بە کارهێنانی لە هەموو بارەکانی ژیانت چونکە بەجێ بەجێ کردنی خاڵی پێشەکیەکان ڕێگا بۆ خاڵەکەی پاش خۆی خۆش دەکات و کارئاسانیتان بۆ دەکات تاپلانەکانتان بەکار بخەن وهیواو ئاواتەکانت بەدی بێن و هەمیشە ئامانجەکانتان بەرجەستە بکەن.

١-٣ - ٣ (به‌کار خستن)

کات به‌فێڕۆمه‌ده له چاوه‌ڕوانی چونکه کاتی گونجاو قه‌ت به‌دی ناکرێت، به‌ڵام هه‌ر نێستا به خۆت و که‌رسته‌کانت ده‌ست به کار به.((ناپلیۆن هیل))

به‌کار خستن بریتیه له ئاراسته کردن و ڕابه‌ری کردنی ئه‌و خاڵ و سه‌رچاوه و که‌ره‌سته و به‌هره و تواناکان که له‌بواری ڕێکخستن هاتۆته ئاراوه وجێ به‌جێ کردنیان بۆ ده‌ستپێکردنی گه‌شتی خۆشبه‌ختی وگه‌یشتن به‌ئامانج،به‌ڵام ئه‌وه‌تان له‌بیر بێت که‌هیچ که‌سێك له‌پڕێك نابێت به‌کوڕێك به‌ڵکو ده‌بێت هه‌ر جارێك هه‌نگاوێك به‌ره‌و پێش بڕۆی، ده‌کرێت بڵێین ڕۆلی به‌کار خستن سه‌خترین قۆناغه له‌قۆناغه‌کانی به‌دیهێنانی ئامانج چونکه زۆر که‌س هه‌ن له کاتێکی زۆر که‌م بیرۆکه‌یه‌کی قه‌شه‌نگی بۆ دێت و بیر له‌ئامانجێك ده‌کاته‌وه وله‌هه‌مان کات و له لای خۆیه‌وه جوانترین پلانی بۆ داده‌ڕێژرێ به‌ڵام هه‌ر هه‌موو وه‌ك خه‌یاڵێکی خاو به‌رجه‌سته ده‌کرێن له‌و کاته‌ی که کار دێته سه‌ر به‌کار خستنی ئه‌و پلانه، بۆیه سوور به

لەسەر ئەوەی ئەگەر هاتوو هەر بیرۆکەیەکت وە یا خەونێکت هەبوو لەپارچە کاغەزێك تۆماریان بکەن وپلانی نووسراوی بۆ دابرێژە تاهەردەم لەپێش چاوتان بێت وببێتە هاندەرێك بۆ بەکار خستنی وگەیشتن بەئامانج و ڕەنگدانەوەی لەژیانێکی پڕ لەشکۆمەندی وخۆشبەختی، ئەوەش بزانە کە خەیاڵو خۆزگە خواستن کەرەستەی کەم بەها و کەمدەرامەتانە، بۆیە دەوڵەمەندبە بیرەوەری پێشبینی کراو و هەوڵ بدە بۆ بەرجەستە کردنی.

کەر نەتوانی بفڕیت ڕا بکە... کەر نەتتوانی ڕابکەیت بڕۆ...کەر نتتوانی بڕۆیت کاکۆڵە بکە... کەر نەتتوانی کاکۆڵە بکەیت... هەر چۆنێک بێت بەڕوپێشەوە جووڵە بکە.((مارتن لوثر کینگ)).

لەبەکار خستنی پلان و سەرچاوە کەرەستەکانی د. ابراهیم فقی پەنا دەباتە بەر یاسای ٥ سنتیمەتری کە بۆ خۆی داینابوو ئەویش دەڵێت هەر جارێك ٥ سنتیمەتر بەرەو پێش بجووڵێ واتا هەنگاو بەهەنگاو هەنگاو بنێ وخۆت سەرقاڵ مەکە بەزۆری هەنگاوەکان، چونکە لەزۆری و بۆری کارەکان لەوانەیە ماندوو بیت واز لەئامانجەکەت بهێنی، بۆیە هەر جارێ یاخود هەر ڕۆژێ هەنگاوێك

بەرەو پێش بنێ تاگشت خاڵەکان ببن بە ڕواڵەتی ژیانت وببێتە مایەی خۆش حاڵیت.

ژیان وەکو پایسکلێک وایە هەردەم دەبێت بۆ پێشەوە جوڵەی پێ بکەین بۆ نەوەی هاوسەنگی خۆت بپارێزی و لێ نەکەویت.((نەلبیرت نەنیشتاین)).

بۆیە دەست پێ بکەن و ئامانجەکانتان لەبیر بێت ئەوەیان وەلامی (ئارنۆلد شوارزێنجەر) پاڵەوانی لەشجوانی جیهان بوو بۆ پرسیارەکەی ڕۆژنامەنووسێك کەلێی پرسی چۆن بووی بەپاڵەوان؟ ئەویش لەوەلامدا وتی کەدەستم بە مەشق کرد لەپێش چاوم بوو کەماسوولکەکانی لەشم چی لێدێت بۆیە ڕۆژ بەڕۆژ کارم بۆ دەکرد و ڕۆژ بەڕۆژ هەوڵ و هەنگاوی زیاترم بۆ دەنا تا گەیشتم بەجوانترین لەشی وەرزشی.

١-٣ - ٤ (بەدواداچوون)

پاش بەکار خستن و هەوڵەکانت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەت و لەو کاتەی کە لەگەرمەی کارەکەتی تۆزێك بوەستەو دەرفەتێك بڕەخسێنە بۆ خۆت و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە وچەند پرسیارێك ئاراستەی خۆت بکە بەم شێوەیەی خوارەوە:

١. ئایا پلانەکانم سەرکەوتوون.

٢. ئایا لەهەنگاوەکانم گەیشتوومتە ئامانجەکەم یاخود تا چ ڕادەیەك نزیك بوومەتەوە لەئاواتەکەم؟

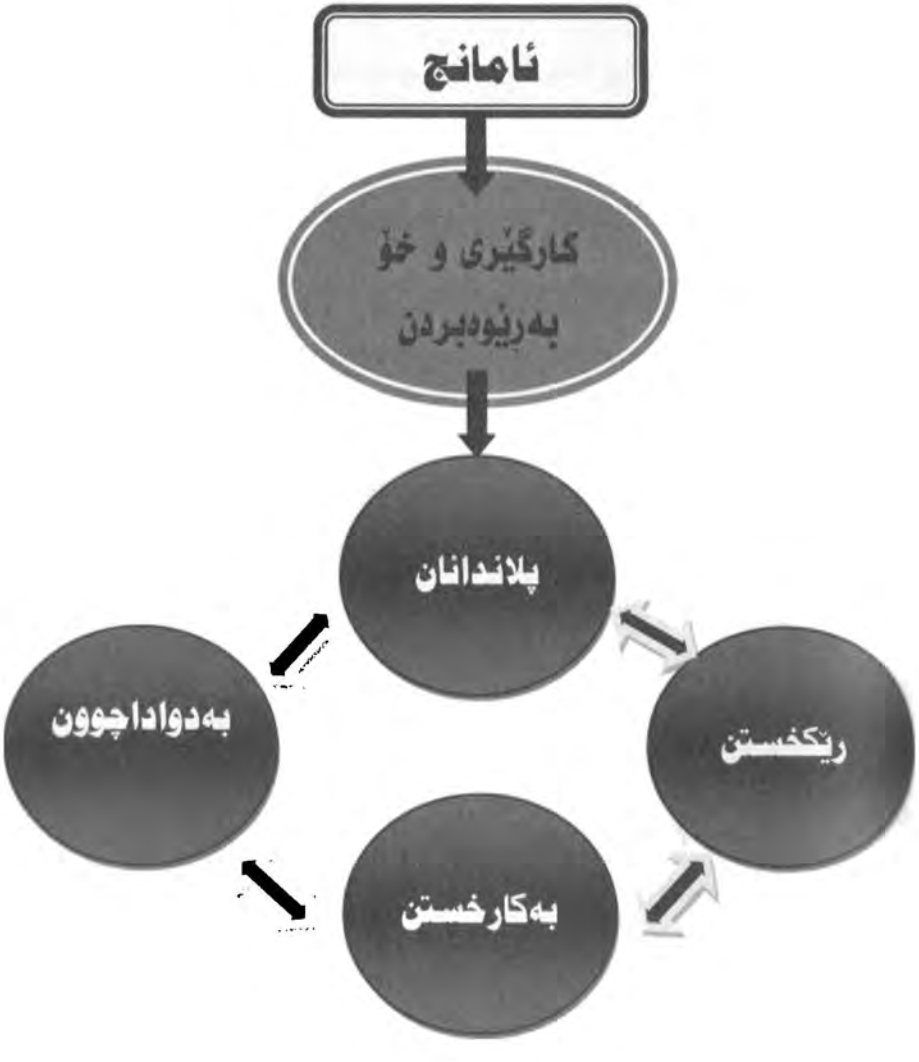
٣. چی بکەم تا پرۆسەکان خێراتر بکەم یاخود بوار بۆ هەڵە بەجێ نەهێڵم تاکو بەشێوەیەکی ڕێك و پێکتر کارەکانم ئەنجام بدەم؟

کەواتە لەم قۆناغەدا کارو پلانەکان و بیرۆکە ڕێکخراوەکانی خۆت هەڵدەسەنگێنی وبەراوردیان دەکەیت بۆ ئەوەی بزانی کە کارەکەت بەجێیە یان نا،و ئایا سەرکەوتووی لەدارشتنی پلانەکانت... و ئایا نزیك بووی لەئامانجەکانت یاخود بەپێچەوانەوە؟. بەڵام هەرگیز ئەوەت لەبیر بێت کەلەوانەیە لەم قۆناغە جۆرێك لەجۆرەکانی دواکەوتن ودۆڕاندن بەرجەستە بکەیت بەڵام نیگەران مەبە و ئەوەش

باش بزانە کە (تیر مەودایەکی باش دەکشێتەوە تا لە کەوانەکە دەربچێت و بفڕێ بۆ شوێنی نیشانەکەی) و لەوانەیە تەنها یەك لەخاڵەکانی جێ بەجێ کردن یاخود لەیەك لەخاڵەکانی پلان هەڵەت کردبێت... کەواتە لەم قۆناغە دەست دەکەی بەگۆڕینی خاڵی هەڵەکان بەخاڵی ئەکتیڤترو کەم و کوڕیەکان لادەدەیت وهەنگاو بۆ شتی باشتر دەنێیت. بۆیە لەکاتی بەدواداچوون کارەکانت هەڵبسەنگێنە ودووبارە ڕێکی بخەوەو گۆڕانکاری ئەنجام بدە و سەر لەنوێ بەکاری بخەوە تاپرۆسەکان بەردەوام بن وهەنگاو بەهەنگاو بەرەو بوومی کارەکانت ڕۆژ بەڕۆژ بگەشێتەوە. هەر بۆیە بەدواداچوون وەك پێوەرێکە بۆ ئەوەی بزانین ئایا لەکارەکانمان سەرکوتووین یان بەپێچەوانەوە.

هەروەها پێداچوونەوە دەرفەتێکی باشە بۆ خۆ هاندان چونکە هەر کارێکی باش و پێشکەوتنێك لە هەنگاوەکان هەستی جوامێرانەت پێ دەبەخشێت و بوونی گرفت و هەڵە هانت دەدات بۆ ئەوەی بە هەڵەکاندا بچیتەوە و چارەسەریان بکەی.

ژیان کورتە مردن بەڕێوەیە ، کات و ژیانی خۆت بەفیڕۆمەدە لە کارێکی بێ بەها هەردەم خۆت سەرقاڵکە لە بەدی هێنانی خەون و ناواتەکانت.((دارا))



٢- به‌شی دووه‌م :

(چاره‌سه‌ر کردنی گرفته‌کان)

له‌م به‌شه ده‌توانن ئه‌و گرفتانه چاره‌سه‌ر بکه‌ن که پاش هه‌ر بڕیارێك یاخود پاش ده‌سپێکی کارێکی نوێ دێته کایه‌وه ، هه‌روه‌ها ده‌توانن هه‌موو گرفته‌کانی بواره‌کانی ژیان به هۆی ئه‌م به‌شه چاره‌سه‌ری بۆ بدۆزیته‌وه ، (له سه‌ره‌تای هه‌ر بڕیارێك و سه‌ره‌تای هه‌ر کارێك مه‌حاڵه تووشی گرفت نه‌بیت) به تایبه‌تی له ناو کۆمه‌ڵگای کورده‌واری خۆمان، بۆ نموونه گه‌ر رۆژێك باس له کارێکی نوێ یاخود باس له بڕیارێك بکه‌ی له به‌رده‌م نزیکترین که‌س و کاریشت بێت ئه‌وا که‌سی به‌رامبه‌ر له‌وانه‌یه له پێشه‌کی ده‌سخۆشیت لێ بکات به‌ڵام پاش ده‌سخۆشیه‌که زوو به زوویی قسه‌یه‌کی نابه‌جی ده‌کات و به‌ربه‌ستێکت بۆ داده‌نێ و پاشگه‌زت ده‌کاته‌وه له کار و بڕیاره‌که‌ت، بۆ ئه‌م مه‌به‌سته ئه‌وه‌ی گرنگه له‌م به‌شه‌دا ده‌توانی بۆچوونه‌کانی به‌رامبه‌رت بخوێنیته‌وه و زوو ده‌زانی که بڕیار و کاره‌که‌ی خۆت به تۆوه به‌ستراوه‌ته‌وه و هی خۆته‌و ئه‌و که‌سه‌ی به‌رامبه‌رت به‌خۆی ناتوانێ ئه‌و ئه‌رکه جێ به جێ بکات بۆیه به‌ربه‌ستیش بۆ تۆ

دادەنێت، بەڵام هەرگیز پاشگەز مەبەوە و پاش خوێندن و تێگەیشتنی ئەم بەشە دەتوانی بە سەرکۆسپ و تەگەرەکان و بەربەستەکان زاڵ بیت و ڕێ خۆشی بۆ چارەسەر کردنی هەر گرفتێك دابنێی و کۆتایی بە گشت تەنگەژەکانی ژیانت بهێنی.

٢- (چارەسەر کردنی گرفتەکان)

هەر وەك لە پێشتر باسمان لێوە کرد کە لە ژیانی هەموو مرۆڤێك دوو ڕێگا هەیە، ئەوانیش یان ڕێگای سەرکەوتنە یان پێشکەوتنە تا ببی بە کەسێکی بەهادار و ناسراو و تەنانەت پاش مردنیشت نازناوت هەر بمینێ، یاخود ببی بە کەسێکی ئاسایی و بێ نازناو و سادە، ئەی تۆ کام ڕێگات هەڵبژاردووە ؟

چونکە خودای گەورە دەفەرموێت ﴿ أَفَمَن يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِۦٓ أَهْدَىٰٓ أَمَّن يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَٰطٍ مُّسْتَقِيمٍ ﴿٢٢﴾ ﴾ الملك: ٢٢ ((جا ئایا ئەو کەسەی کە دەمەو ڕوو کەوتووە و بەو حاڵەوە دەڕوات، چاکتر ڕێگە دەزانێت؟ یان ئەو کەسەی کە بەسەر شەقامێکی ڕاست و ڕەواندا بە ڕێك و پێکی دەڕوات بەرێوە ؟!))

هەڵەی تۆ نیە کە بەهەژاری لە دایک بوویت بەڵام هەڵەی تۆ نەوەیە کەبە هەژاری بمرێت.((بیل گیتس)).

ئەگەر ڕێگای دووەمت هەلبژاردووە ئەوا پێویست ناکات هەرگیز ئەو پەرتووکەش بخوێنیتەوە، بەڵام ئەگەر لە ناخ و دڵتەوە ڕێگای یەکەمت هەڵبژاردووە ئەوا دەستخۆشیت لێ دەکەم چونکە تۆ

(فـه‌وتاوی)... چـونکه ئیمـامی بـانگخوازان (شـێخ محمـد متـولی الشـعراوی) ده‌ڵێـت ((پێـوه‌ری سـه‌رفرازی و پێشـکه‌وتنت لـه زۆری ئیره‌ییبـه‌ران و گرفته‌کانتـه‌وه دیـاره))، بۆیـه لـه گه‌شـتی ژیـانی سه‌رکه‌وتندا گرفتاری شتێکی ئاساییه به‌ڵام به بێ ئه‌وه‌ی چۆکی بۆ دابنێین به‌ڵکو ده‌بێت به‌سـه‌ر هـه‌موو گرفـت و ناکۆکیـه‌کانی ژیانمانـدا زاڵ بـین چـونکه ئـه‌و کـات ده‌تـوانین بـه جیـاوازترین شـێوه بـه‌ها و شکۆمه‌ندی به ده‌ست بهێنین.

گرفـت و ناخۆشـی دڵته‌نگیه‌کـه لـه‌ژیانی هه‌موومانـدا ڕوو ده‌دات، هه‌روه‌ها وا ده‌کـات کـه‌کاتێکی زۆر و بـێ سـوود به‌سـه‌ر ببـه‌ین بـه‌بێ ئـه‌نجام، جـا گـرفتیش به‌هـه‌موو جۆره‌کانیـه‌وه سـایکۆلۆژی بێـت یـا کۆمه‌لایه‌تی یاخود یاسـایی و ئـابووری بێـت و یـا هـه‌ر چه‌شـنێکی تـر وه‌ك ئه‌منی وته‌ندروستی ومادی.....هتد

هه‌موو کـه‌سێـک خۆش به‌ختی ده‌وێت، نه‌ک ناخۆشی، به‌ڵام په‌لکه‌زێرینه به‌بێ بوونی باران دروست ناکـرێت، کـه‌واته بێ ناخۆشی خۆشی به‌دی ناکـرێت ((جبران خلیل جبران))

له‌ڕاستیدا هه‌رکه‌سێك گه‌ر هاتوو تووشی بارێکی ناڕه‌وا هـات ئـه‌وا گشت کاته‌کانی خۆی بۆ بیر کردنه‌وه له‌و بار و دۆخـه به‌سـه‌ر ده‌بـات

که له ئه‌نجامدا له‌ئاڕاسته‌و ئامانجه‌کانی خۆی به‌دوا ده‌که‌وێت پاشان ده‌گاته ڕاستیه‌ك که‌ئه‌م گرفته وای لێکرد که‌له‌ژیاندا به‌دوا بکه‌وێت و هێزو توانای به‌ڕێوه‌بردنی که‌سایه‌تی و کاره‌کانی خۆی له‌ده‌ست بدات.

ئا لێره‌دا خوێنه‌ری به‌ڕێز کاتێك بۆخۆت ته‌رخان بکه‌و چاوه‌کانت بنووقێنه و گرفتێکی زۆر کۆن و سه‌خت به‌بیری خۆت بهێنه‌وه، که له‌کات وساتی خۆی به‌سه‌رتدا هاتووه که له‌و کاته ئاره‌زووی مردنت هه‌بووه له‌جیاتی ئه‌وه‌ی به‌ره‌نگاوی گرفته‌که‌ت بێیت، به‌لاّم ئێستا چاوه‌کانت بکه‌وه وبیر له‌ڕۆژانی ئێستات بکه‌وه‌و پرسیار له‌خۆت بکه ئایا ئه‌م گرفته تائێستا کاریگه‌ری ماوه؟ ئایا هه‌مان ئاره‌زوو و داخوازی مردنی ئه‌و کاته‌ت له‌دلّه؟ له‌ئاکامدا ده‌لّێت... نا نه‌خێر چونکه گرفته‌که‌ت چاره‌سه‌ر کراوه وه‌یا کاتێکی زۆری به‌سه‌ردا تێپه‌ر بووه دواتر ئه‌م گرفته له‌بیر نه‌ماوه، که واته ده‌بێت له‌گرفته‌کانماندا سوود ورگرین به‌شێوه‌یه‌ك که‌ببنه هۆیه‌ك بۆ پێشخستنی که‌سایه‌تی خۆمان تا بتوانین چه‌ندین ڕێگا چاره‌ی بۆ بدۆزینه‌وه بۆ به‌ره‌نگار بوونه‌وه‌مان له دژی هه‌ر گیرو گرفتێك که له ڕۆژانی داهاتوومانداا به‌ره‌و ڕووی ده‌بینه‌وه هه‌روه‌ها بۆ په‌ره‌پێدانی خۆمان و خۆ ڕۆشنبیر کردنمان له‌باره‌ی دۆزینه‌وه‌ی وزه‌یه‌کی کاریگه‌ر بۆ ئه‌وه‌ی بتوانین

بەشێوەیەکی ئەو تۆ و پۆزەتیڤانە بەرەنگاری هەر گرفتەکان ببینەوە.

بۆیە گرفت : بریتیە لە بارێکی نائاسایی تووشی مرۆڤ دێت بە شێوەیەکی کت و پڕ لە ئامانج و بنەما سەرەکیەکانی دووری دەخاتەوە و ژیانت دەخاتە مەترسی و ئاڵۆزیەوە و بە شێوەیەك دڵەراوکێ لێی بە دی دەکرێت و هەروەها ناتوانێت هەست و نەستەکانی خۆی کۆنترۆل بکات.

چۆن دەزانی تووشی تەنگەژە و گرفت بوویتەوە :

١- خێرا لێدانی دڵ کە لەوانەیە بگاتە ١٥٠ جار لە خولەکێکدا.

٢- خێرا هەناسە وەرگرتن، چونکە بە هۆی پێداویستی لەش بۆ ئۆکسیجین ئەوەش دەبێتە مایەی وشك بوونی ناو دەم.

٣- ئارەقە کردن بە شێوەیەکی نا ئاسایی (ئارەقەی سارد).

٤- چاو ژانکردن چونکە گلێنەکانی چاو فراوانتر دەبن، بەو جۆرەش ڕووناکی و تیشکی زۆڕ بە ڕادەیەکی زۆر ئازاری چاو دەدەن.

٥- بەرز بوونەوەی ئاستی شەکرە لە ناو خوێن.

٦- تێکچـــوونی سیســـتەمی هەرســـکردن و پێچـــکردنی زگ و ڕیخۆڵەکان.

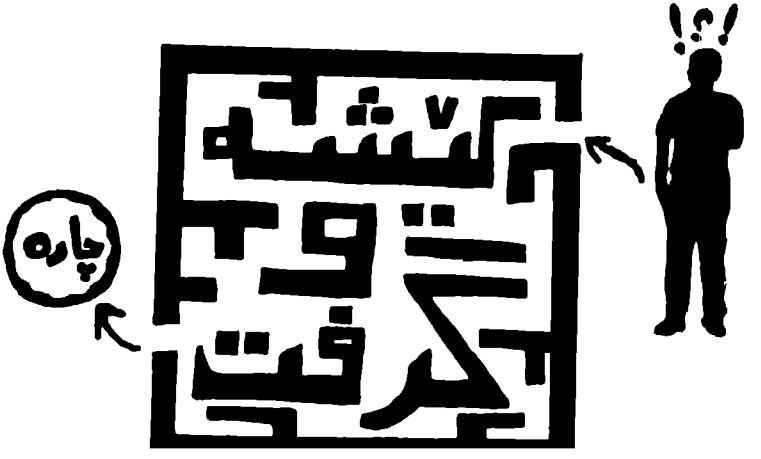
٧- شـپرزەیی و هەڵچـوونی دەروونـی ژان کردنـی ماسـوولکەکانی لەش.

٨- دڵەراوکێ و لەرزینی لەش و تێکچوونی هاوسـەنگی بـۆ نموونـە لەوانەیە ئەو کەسـە و بـەبێ هەسـت کـردن یـەك یـان دوو لـەو شـتانە ئەنجام بدات (ڕاکێشـان و لێکردنـی مـووی لـەش یـان پـرچ، گەسـتنی دەست و لێـو و ئەنگووسـتەکان یـان جـل و بەرگـەکانی خـۆی، داڵغـە لێدان، خوران و خوراندنی لەش، ڕاگرتنی هەناسە تا گوێی لـە لێـدانی دڵی بێت، وەستان یاخود دانیشـتن بـە شـێوەیەکی نـا تەندروسـت تـا دەبێتـە هـۆی ئـازاردان و گـرژی و ووشـك بـوونی ماسـوولکەکان، بیرکردنەوە بە دەنگێکی بەرز (واتە لە خۆ را قسە دەکات)... هتد...

٩- زیاد بوونی ڕێژەی هۆرمۆنی ئەدرینالین کـە ئەوەشـیان بـوونی زۆر گرنگە چونکە لەشی مرۆڤ بەهێز دەکات و لێدانی دڵ زیاد دەکات لە ڕێژەی ئازاری لەش کەم دەکاتەوە تا ئەو مرۆڤە بتوانێ لـەو بـارە

نا ئاساییە دەربچێت ئەویش یان بەرەنگار بوونی گرفتەکە و یاخود هەڵاتن و دوور کەوتنەوە لە شوین و بوارەکە.

تێبینی : هۆرمۆنی ئەدرینالین هەر چۆنێك بێ هۆرمۆنێکی زۆر گرنگە بۆ لەشی ئادەمیزاد بەڵام لە هەمان کاتدا وەك ژەهرێك کاریگەری هەیە گەر هاتوو سوودی لێ وەرنەگیرێ، بۆیە گەر هەست بە بوونی ئەو هۆرمۆنە بکرێ لە ناو لەش دەبێت ئەو هۆرمۆنە بسووتێنرێ بە هۆی چالاکی و جووڵە کردن یان بە چارەسەر کردنی گرفتەکە یاخود بۆ بەهێز کردنی لەش بە وەرزش کردن، بۆیە گەر تووشی گرفت هاتی زوو جووڵە بکە و زوو بیر بکەوە بەڵام بیر لە چارەسەر بکەوە نەك گرفتەکە.



بۆیه هه‌رده‌م ئه‌و پرسیاره له‌خۆت بکه: ئایا ئه‌و باره‌ی که‌تووشم هاتووه وای کردووه که‌هه‌ست و نه‌ستم سه‌رقاڵ بێت به‌بیر کردنه‌وه، واتا ئایا ئه‌م باره گرفته یاخود گرفت نی یه؟ چونکه زۆر جار بیری مرۆڤ سه‌رقاڵ ده‌بێت به‌بێ هۆ (به‌بێ بوونی گرفتێك) هه‌ر بۆیه له‌وه‌لامدا گه‌ر هاتوو هیچ گرفتت نه‌دۆزیه‌وه، ئه‌وه مانای ئه‌وه‌یه که هه‌موو شتێك له‌ڕێگای خۆیه‌وه به‌ڕێوه ده‌چێت و باره‌که ئاساییه، به‌لام گه‌ر هاتوو له‌ڕاستیدا گرفتێکت هه‌بوو ئه‌وا پشت به‌م خاڵانه‌ی خواره‌وه ببه‌سته:—

١. ناسینه‌وه‌ی گرفت یاخود (پێناسه کردنی باره‌که): واته ئه‌وه‌یه جۆر و چه‌شنی گرفته‌که‌ت بزانه به‌بێ ئه‌وه‌ی کاتێکی زۆر به‌فیڕۆ بده‌یت، چونکه باشتر وایه که‌کاتێکی که‌م ته‌رخان بکه‌یت بۆ شی کردنه‌وه‌ی گرفته‌که‌ت، به‌لام زۆربه‌ی کاته‌که‌ت بۆ چاره‌سه‌رکردنی گرفته‌که‌ت به‌سه‌ر ببه، ئه‌گه‌ر هاتوو پێناسه‌یه‌کت نه‌دۆزیه‌وه بۆ باره‌که‌ت ئه‌وا باش بزانه تۆ گرفتت نیه، هه‌ر بۆیه‌ش هه‌ناسه‌یه‌کی قووڵ وه‌ربگره و بڵێ من گرفتم نیه و هه‌ڵسوکه‌وتی خۆت بگۆڕه و به دوای چالاکیه‌کی تر بگه‌ڕێ و باری خۆت بگۆڕه و خۆت سه‌رقاڵی کارێکی تر بکه تا بار و دۆخه‌که به سوودی خۆت کۆتایی پێ دێت.

٢. گەر هاتوو گەیشتیتە ڕاستیەك کە بەڕاستی گرفتت هەیە، لێرەدا خۆت تێك مەدە و ژیانت لەخۆت ئالۆز مەکە، بەلاّم لەجیاتی ئەو ئەم پرسیارە لەخۆت بکەو بڵێ، ئایا گەر باوکم یاخود ئەو کەسەی بەپێشەوای خۆتی دادەنێیت، کە لەوانەیە ئەو کەسە سەرکردەیەکی سیاسی یا ئایینی یا هەر کەسێکی پایەدار بێت، ئایا ئەوان چ کاردانەوەیەکیان دەبێت بەرامبەر بەو گرفتە؟ لێرەدا بۆت دەردەکەوێت کە ئەم کێشەو گرفتە بەلای تۆ بەلاّم لای کەسانێکی تر چارەسەری هەیە، هەر لەوانەشە بەو بیرۆکەیە لەگرنگی وگەورەیی گرفتەکەت کەم بکاتەوە، کەواتە زۆر ئاسانە لەلای تۆش ئەم گرفتت چارەسەر بکرێت.

کەسانی ژیر بیر لە چارەسەری دەکەنەوە، کەسانی دواکەوتووش بیر لە گرفتەکان دەکەنەوە.

زۆربەی گرفتەکانمان بەهۆی دووشتەوەیە، ڕەفتار دەکەین بێ بیر کردنەوە یاخود خۆمان سەرقاڵ دەکەین بەبیر کردنەوە بەبێ ڕەفتار.((د.دکتۆر ابراهیم فەقی)).

تێبینی \ ئەگەر هەر گیر و گرفتێك چارەسەری هەبێت، بۆ چی خەفەت دەخۆیت و هەست بە نیگەرانی دەکەیت (چونکە زانیمان چارەسەری هەیە) بۆیە نیگەران مەبە، و ئەگەر هاتوو گیر و گرفتێکت هەبوو و بە هیچ شێوەیەك چارەسەری نەبوو ئەوا (سوودی نیە خەم و نیگەرانی) (چونکە زانیمان بە هیچ شێوەیەك ئەو گرفتە چارەسەر ناکرێ) بۆیە بۆ ئەو جارەشیان نیگەران مەبە.

خەم دڵ لاواز دەکات هێز و توانا و تارەزوت کەم دەکاتەوە لەم شتانەش خۆشتر نیە بۆ شەیتان، چونکە نیگەرانی ئیماندار دڵی شەیتان خۆش دەکات((ئیبن قەییمی جەوزیی)).

بۆ زیاتر ئاشنا بوونت بەرێگایەکی تری چارەسەر کردنی گرفت دەکرێت پشت بەم خالانەی خوارەوە ببەستیت:-

١. هەوڵبدە و بیر لەچەندین ڕێگا چارەسەر بکەوە لەلاپەڕەیەکدا وەك چەند خاڵێك بیاننووسە،وهەر خاڵێکیش لەیەك تا دوو ڕستە پێك هاتبێت پاشان سێ یاچوار خاڵ هەڵبژێرە کەبەلای تۆوە لەهەموو ڕێگا چارەسەرەکان باشترە.

تێبینی \ زۆر جار بە کاری نووسین (واتە بە نووسینی ڕێگا چارەسەریەکان) گرفتەکە بۆ خۆی هێور دەبێتەوە و چارەسەری ئاسان دەبێت، بۆیە فێر بن چۆن قەڵەم و کاغەز بەکار دەهێنن لە هەموو کارەکانتان.

٢. یەك لەو سێ چوار ڕێگایانە هەڵبژێرەو بەکاری بهێنە بۆ چارەسەر کردنی گرفتەکەت.

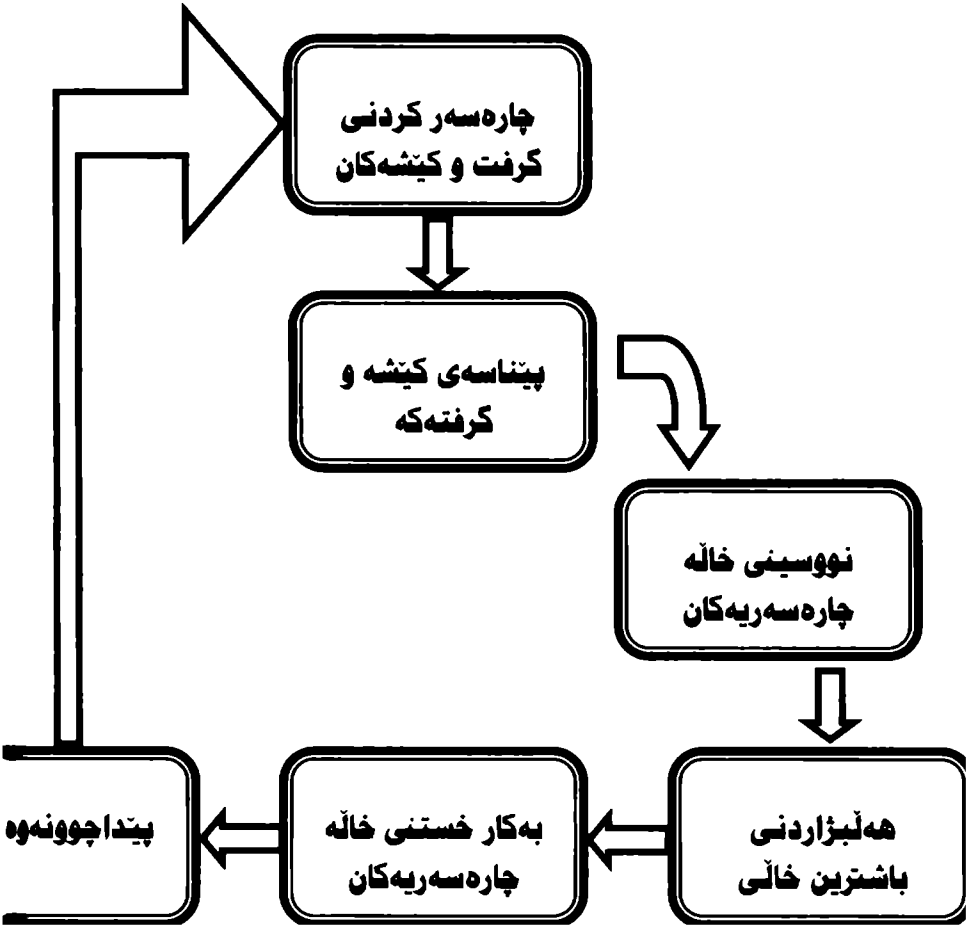
٣. هەنگاو بەهەنگاو ئەو ڕێگا چارەسەرەی کەهەڵتبژاردووە هەڵیبسەنگێنە و بزانە تا چ ڕادەیەك کاریگەری هەیە لەچارەسەر کردنی گرفتەکەت، وهەروەها لەهەر هەنگاوێك بوەستەو لەخۆت بپرسە، ئایا سەرکەوتنم بەدەست هێناوە یان نا؟ یاخود گەیشتمە چ و بەرەو کوێ ئەڕۆم؟ هەروەها ئایا ئەم خاڵە چ گۆرانکاریەکی بەسەردا بکرێت باشە؟

٤. لەبارێك گەر هاتوو سوودمەند نەبووی لەم خاڵە پەنا بەرەو خاڵێکی تر هەڵبسەنگێنەو گۆڕانکاری بەسەر بکەو بەکاری بهێنە تاکۆتایی بەگرفتەکەت دەهێنیت.

گه‌شبینی سه‌رکه‌وتنت پێ ده‌به‌خشێ پێش به دی هاتنی، ڕه‌ش بینیش گرفت و ناخۆشی و شکستت پێ نیشان ده‌دات پێش به‌دی هاتنی.

خوێنه‌ری به‌ڕێز به‌هیوای سوود وه‌رگرتنت له‌و وانه‌یه‌ی که‌باسی لێوه کراوه و هه‌وڵبده له بیریان نه‌که‌یت و هه‌رجارێکیش تووشی هه‌ر گرفتێك بووی ئه‌و پرۆسه‌یه به‌بیری خۆت بهێنه‌وه و به‌کاری بهێنه، چونکه ڕۆژێك له‌ڕۆژان پێکه‌نینت به‌گرفته‌کانت دێت و که‌سایه‌تیه‌کی بێ پایان به‌ده‌ست ده‌هێنیت و توانای بڕیاردانت له‌هه‌موو بواره‌کانی ژیاندا به به‌رزی و شکۆمه‌ندی به سه‌ر ده‌به‌یت و هیچ کۆسپ وته‌گه‌ریه‌ك به‌لای تۆوه به‌های نابێت و به‌ره‌و سه‌رکه‌وتن ، به‌قه‌د مووه‌کیش بێت توشی نابیت و دوور ناکه‌وێته‌وه له مه‌به‌سته سه‌ره‌کیه‌کانت.

گه‌شبینی سه‌رکه‌وتنت پێ ده‌به‌خشێ پێش به دی هاتنی، ڕه‌ش بینیش گرفت و ناخۆشی و شکستت پێ نیشان ده‌دات پێش به‌دی هاتنی.


چارەسەر کردنی
گرفت و کێشەکان
پێناسەی کێشە و
گرفتەکە
نووسینی خاڵە
چارەسەریەکان
هەڵبژاردنی
باشترین خاڵی
بەکار خستنی خاڵە
چارەسەریەکان
پێداچوونەوە

٣- به‌شی سێیه‌م:

پرۆسه‌ی خۆ گونجاندن و گۆڕانکاریه‌کانی ژیان :

ئه‌م به‌شه له یه‌ك بابه‌ت پێکهاتووه ئه‌ویش به‌ڕێوه‌بردنی ئه‌و گۆڕانکاریانه‌ی ژیانی خۆت جا ئه‌و گۆڕانکاریانه چ به هۆی بڕیاره‌کانی خۆته‌وه بێت یا خوود به هۆی کاریگه‌ری ژینگه و کۆمه‌ڵگا و که‌سانی ده‌ور و به‌رت بێت.

بۆیه له‌م به‌شه فێری چه‌ند گۆڕانکاریه‌ك ده‌بین که هه‌ندێکیان به ده‌ستی خۆمانن و هه‌ندێکی تریشیان به بێ ویستی خۆمان یاخود به پێچه‌وانه‌وه به‌سه‌رماندا زاڵ ده‌بن، بۆیه به‌و زانیاریانه که له‌م به‌شه‌دا هاتووه ده‌توانین زۆربه‌ی زۆری گۆڕانکاریه‌کانی ژیان له چوارچێوه‌ی ویست و خواست ئامانجه‌کانمان ڕێك بخه‌ین و به به‌رده‌وامی کاری له‌سه‌ر بکه‌ین تا ببێته هانده‌رێك بۆ پێشکه‌وتن و دوورمان بخاته‌وه له پاشه‌کشه و شکست و په‌شیمانی.

٤- پرۆسه‌ی خۆ گونجاندن و گۆرانکاریه‌کانی ژیان :

ئه‌وانـه‌ی پێشـتر باسمـان لێـوه کـرد به‌قسـه و بیرکردنـه‌وه زۆر ئاسـانه، بـه‌لاّم هـه‌ر کاتێـك ده‌سـت بـه‌کار بـووی بـۆ به‌کارخسـتنی پلانه‌کانت ئه‌وا باش بزانه که به‌ره‌و ڕووی چه‌ندین گرفت و به‌ربه‌ست ده‌بیته‌وه، ئه‌و به‌ربه‌ستانه‌ش ده‌بنه هۆی کشانه‌وه و وازهێنانی مـرۆڤ له ئامانجه‌کانی خۆی.

هه‌موو که‌سێک بیر له‌وه ده‌کاته‌وه که چۆن دونیا بگۆڕێت،به‌لاّم که‌س بیر له‌وه ناکاته‌وه که پێویسته یه‌که‌م جار خۆی بگۆڕێت ((لیۆ نۆلستۆی)).

جۆره‌کـــانی به‌ربه‌ســـتیش زۆرن ، وه‌ك به‌ربه‌ســـتی مـــادی و ته‌ندروسـتی و سیاسـی و یاسـایی و..... هتـد، بـه‌لاّم سـه‌خترینیان به‌ربه‌ستی خۆڕانه‌گرییه، که‌واته ڕه‌فتار و هه‌ڵسوکه‌وتی خۆت نه‌گۆری ئه‌و کات مه‌حاڵه بگه‌ی به ئامانجه‌کانت.

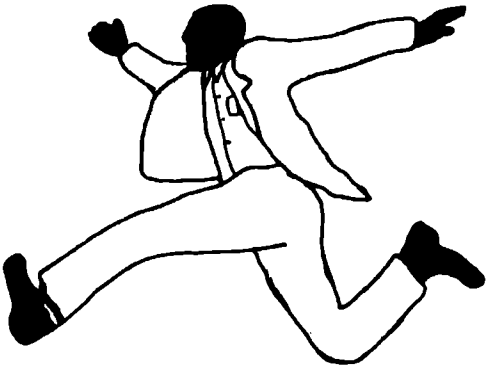
بۆ نموومـه ئه‌گـه‌ر ئامانجێکـت ئـه‌وه بـێ کـه کێشـی له‌شـی خـۆت دابه‌زێنی و بۆ ئه‌م مه‌به‌سته پلانت دانابێ و پلانه‌کانیشت ئه‌وه بێ که خـواردن و خواردنـه‌وه‌ت کـه‌م بکه‌یتـه‌وه و ڕۆژانـه چـه‌ند کاتـژمێرێك

ته‌رخان بکه‌ی بۆ وه‌رزش ((تا ئێره ئه‌وه ته‌نها بیرۆکه‌یه و نه‌بۆته ڕاستی ژیان)) بۆیه پێویسته ئه‌م پلانه بخه‌یته کاره‌وه، به‌لاّم پاش هه‌فته‌یه‌ك یاخود دووهه‌فته واز له وه‌رزش و که‌مخۆری ده‌هێنیت ، هۆیه‌که‌شی ئه‌وه‌یه که خۆت ئامادە نه‌کرد بوو بۆ ئه‌و گۆڕانکاریانه که له ده‌سپێکی به‌کارخستنی پلانه‌کانت دێته ئاراوه، چونکه کاتێك ئه‌م نموونه‌یه شی ده‌که‌ینه‌وه بۆمان ده‌رده‌که‌وێت که که‌مکردنی ڕێژه‌ی خواردن و خواردەمه‌نی جه‌نگێکه دژی له‌ش و ئاره‌زووی تامکردنی ئه‌ندامی هه‌ستیاره‌کانی تام که به درێژایی چه‌ندین ساڵه یاخود چه‌ند مانگێکیش بێت تۆ تێری ده‌که‌ی و ئاره‌زووی تام وه‌رگرتنی پێ ده‌به‌خشیت و له‌هه‌مان کاتیشدا وه‌رزش کردن کارێکی نوێ یه، به‌رامبه‌ر ئه‌و جه‌سته‌یه که پێشتر ماندوو نه‌کراوه به جووڵه و ڕاهێنان، بۆیه له‌شت توشی ئازار ده‌بێت و ماسولکه‌کان کرژ ده‌بنه‌وه.

شتێکی گرنگتر له‌و نموونه‌یه دێته ئاراوه ئه‌ویش له‌وانه‌یه له هه‌فته‌ی یه‌که‌م چه‌ند کیلۆگرامێك له کێشت که‌م بکه‌یته‌وه، به‌لاّم له هه‌فته‌کانی داهاتوودا لاشه و مێشکت له زه‌نگ و ئامادە باشیدا ده‌بن بۆ ڕاگرتنی دابه‌زینی کێشت، چونکه ئه‌و باره بارێکی نوێیه گه‌ر

مێشك و لاشەت بە پێچەوانەی ئارەزووت کارنەکەن. ئەوا تۆ بەزووترین کات کێشێکی زۆر لە دەست دەدەیت و ئارەزوو و ئامانجەکەت دێتە دی، بەلاّم بیر لەوە بکەوە کە بۆچی لەش و مێشکت بەرگری دەکەن لە دابەزینی کێشی لاشەت .

لە وەلاّمدا دەڵێن گەر ئەو بەرگرییە نەبێت، ئەوا لەشی مرۆڤ رێژەیەکی زۆری چەوری و کەرەستەکانی پێکهێنانی چەستە و ماددە و وزە لە دەست دەدات و دەبێتە مایەی نەخۆشی یان مردنی ئەو کەسە هەر بۆیە مێشك و خودی لەش بەرگری لە خۆیان دەکەن تا ئەو کاتەی دەتوانی ئەو گۆرانکاریانە ڕێك بخەیت و بەسەری دا زاڵ بیت و هێدی هێدی لاشە و مێشکت ئاشنا بکەی لە ویست و ئارەزووەکانی خۆت لە دابەزاندنی کێش و ڕازییان بکەی بۆ هێنانە دی حەز و ئارەزووەکانت بۆ ژیانێکی تەندروست.



٣-١ گۆڕنكاری :

پڕۆسه‌ی گۆڕان له بارێكی نه‌خوازراوی ئێستا بۆ بارێكی خوازراوی باشتر و به‌هادار تر له دوا رۆژدا. شتێكی ڕوون و ئاشكرایه، كه مرۆڤ له‌و كاته‌ی له دایك ده‌بێت تا رۆژ كۆچی دوایی چه‌ندین وێستگه‌ی گۆڕانكاری دا تێپه‌ر ده‌بێت، بۆ نموونه مرۆڤ كاتێك له دایك ده‌بێت، یه‌كه‌م گۆڕانكاری به‌ره‌نگاری ده‌بێته‌وه ئه‌وه‌یه كه له شوێنێكی گه‌رم و تاریك دێته ده‌ره‌وه بۆ شوێنێكی سارد و رووناك پر ده‌نگه ده‌نگ و....هتد. هه‌ر بۆیه ئه‌م مناڵه ده‌ستده‌كات به هه‌ستكردن به ساردو گه‌رمی شوێنه‌كه وهه‌ر ئه‌و كاته‌ش ده‌ست ده‌كات به گریان.

پرسیار / گه‌ر مناڵ نه‌گرێت چ واتایه‌كمان پی ده‌به‌خشێت؟

وه‌ڵام / ئه‌و مناڵه یان به مردوویی له دایك بووه یاخود تووشی نه‌خۆشیه‌ك بۆوه و بۆته هۆی گۆڕانكاریه‌كی نه‌خوازراو، به‌ڵام هه‌ر مناڵێكی له‌ش ساغ ده‌ست به‌گریان ده‌كات، ئینجا ده‌ستده‌كات به‌شیر خواردن و پاشان كه‌سانی ده‌وروبه‌ری خۆی ده‌ناسێ و كاردانه‌وه‌ی به زه‌رده‌خه‌نه یاخود به گریان وه‌ڵام ده‌داته‌وه، ئینجا گۆڕانكاریه‌كی خوازراو لێ ی به‌دی ده‌كرێ ئه‌ویش توانای دانیشتنه، پاشان به‌قسه

هاتنە و لەسەر پێ وەستانە ئینجا هاتووچۆیە و ڕاکردن و غارغارێنە، هەموو ئەوانە گۆرانکاری خوازراون و بەسودن، بەلاّم ئەگەر هاتوو گۆڕانکاریەکی نەخوازراو هاتە ئاراوە، بۆ نموونە گەر ئەو مناڵە نەیتوانی لەسەر پێ ی خۆی بوەستێ. کەواتە ئەو مناڵە بەکەم ئەندام لە قەڵەم دەدرێت و دەبێتە خاوەن پێداوسیتی تایبەت. کەواتە ئەو مناڵە بە هۆی ئەو گۆرانکاریە نەخوازراوە دەبێت بەگوێرەی ئەو کەم وکوڕییەی لەشی ژیانی خۆی بەسەر ببات.

ئینجا دێینە سەر گشت بوارەکانی ژیان کە گۆڕانکاری دورست دەبێت بە وەرگەڕانی ئەو کەسە لە کەسێکی نەخوێندەوار بۆ کەسێکی خوێندەوار، ئەویش بە ناونووسکردنی لە یەك لە خوێندنگاکان، بەلاّم بۆ خزمەت کردنی ئامانجەسەرەکیەکەت دەبێت سەیری ئەو بارە بکەیت کە ئێستا تۆ لە ناوی دا دەژیت ئەو پرسیارە ئاراستەی خۆت بکە و بڵێ: ئایە ئەو هەڵسوکەوت و هەولاّنە و ئەو شتانەی کە ئێستا گرنگییان پێ دەدەم ئایە دەبنە بەشێك یاخود یاریدەدەرێك بۆ ئەوەی بە ئامانجەکانم بگەم؟

بۆچی گرنگترین گۆڕانکاری ئەوەیە کەخۆت بڕیاری ئەو گۆڕانکاریانە بدەیت تا هاوکارت بن بۆ گەیشتن بە ئامانج؟

و بۆ ئەوەی زیاتر ئاشنا بیت و بزانیت کە کام بوار لە بوارەکانی ژیانت پێوییستی بە گۆڕانکاری هەیە هەر لێرە چەند بوارێکت بۆ ئامادە دەکەین کە پێویستە کاریان لەسەر بکەیت ئەوانیش هەروەك لە خوارەوە هاتووە :

ئەوە بوارنە چین کە پێویستیان بەگۆڕانکاری هەیە بۆ گەیشتن بە ئامانج؟

وەلام / پێنج بابەت هەن کە دەبێت کاریان لە سەر بکرێت، بەلام مەرج نیە کە هەموویان پەیڕەوبکەیت ئەوانیش گۆڕینی :-

١-بیرۆکە (افکار) : بۆ ئەوەی ئامانجەکەت بەدی بهێنیت دەبێت بیرۆکەکانی خۆت بگۆڕی، واتە ئەگەر هاتوو ئارەزووی ئەوەت هەبێ کە وەك پاشا بژیت و هەردەم لەحەوانەوەدا بیت و فەرمانەکانت بەنیشانەیەکی پەنجەت جێ بەجێ بکرێن، ئەوا باش بزانە کە پاشا بە ئاسانی نەبۆتە پاشا، بەڵکو سەخترین رێگاکانی بە پاشا بوونی بڕیوە و هەموو بیرەوەریەکانی خۆی بەگوێرەی ڕێبازەکەی خۆی گۆڕانکاری تێکردووە و بیرۆکەی ئاسان و پشوو و حەسانەوەی بەلا ناوە و کاری سەختی هەڵبژاردووە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی خۆی.

٢- ڕەفتار و هەڵسوکەوت (سلوك) : بۆ نموونە گەر بتەوێ ببی بە وەرزشوان، بۆ ئەو مەبەستە دەبێت زۆربەی زۆری ڕەفتارەکانت وەك وەرزشوانەکان بێت، واتە ماسولکە دروست نابێت تا وەك وەرزشوان وەرزش نەکەی ، هەورەها دەبێت زۆربەی زۆری کاتەکانت لە شوێنەکانی مەشقی وەرزش یاخود لە یانەکانی وەرزش بەسەر ببەیت، ئەو نموونەیە بۆ گشت بوارەکانی ژیان بەکاردێت، چونکە گەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتی خۆت نەگۆڕی ئەوا ڕەفتار و کردەوە پێشووەکانت نابنە مایەی بەدی هاتنی ئاواتەکانت، بۆ ڕوونکردنەوەی پوختە تر گەر ڕۆژانە کاتێکی زۆر لە پێش سکرینی تەلەفزیون بەسەر ببەی ئەوا بەرنامەکانی تیڤی نابنە بنەمایەك بۆ ئامانجە سەرەکیەکانت و کاتێکی زۆر لە سەیرکردنی تەلەفزیون بە سەر دەبەی و کاتی ئەوەت نابێت کە وەرزش بکەی، بۆیە لێرەدا دەبێت خووی سەیرکردنی تیڤی بگۆڕی بە چالاکی وەرزشی یاخود هەر شتێکی تری خوازراو.

نەگەر بیرەوەری نیگەتیڤ لە ناو مێشکت جێگیر بێت نەوا بەسەر مێشکتدا زاڵ دەبیت و هەر بۆیەش ڕەفتارەکانت نیگەتیڤ دەبێت وە ژیانت لێ تێك دەدات و دەبێتە بەربەستێك لە نیش و پێشکەوتن و گەیشتن بە نامانجانت.((مونا الناگی)).

٣- هەست و سۆز (الاحساس و المشاعر): زۆرجار کە ڕووبەڕووی بوارێك دەبیتەوە کە پێویستی بە بڕیاردانە لەو کاتە سۆز و بەزەیی هەست و نەستی ناسکی ناو ناخمان دەبێتە هۆی بڕیار نەدان و بەردەوام بوون لەسەر بوار و کێشە، بۆ نموونە ئەگەر تۆ خاوەن کاربیت و یەك لە کارمەندەکانت ببێتە هۆی گرفت لە کارەکدا و کاریگەری خراپی هەبێت لەسەر داهات و کارەکەت و کارمەندانی تر، لێرەدا دەبێت کۆتایی بە ڕاژەی ئەو کارمەند بهێنیت هەرچەندە هەست و نەستی خۆت پێت دەڵێت ((تۆو خوا گوناحە گەر من دەری بکەم کێ کاری پێ دەبەخشێت)) بەڵام تۆ لێرە دەبێت بەرنگاری هەست و سۆز ببێتەوە و بڵێیت ((من دەری دەکەم تا کارەکانم باشتر بێت و ئەویش با بۆ خۆی فێر بێت و بە خۆیدا پچێتەوە و ڕەفتاری خۆی چاك بکات و بۆ خۆی لە بوار و کارێکی تر هەمان هەڵە بەکارنەهێنێت و با بۆ خۆی کارێکی تر بدۆزێتەوە))

ئەوەشمان لە بیر نەچێت کە زۆر جار دەبێت لە خۆشەویست و دۆست و برادەریشمان دوور کەوین و هەست و سۆزی خۆمان بەرامبەر هاوڕێ و هەڤاڵەکانمان بگۆڕین تا پێشکەوین، چونکە ئەوان لەوانەیە بەبێ ئەوەی هەست بکەن دەبنە هۆی دروست کردنی بەربەست لە

ڕێگای سەرکەوتنت جا چ لە خۆشەویستییان بێت کە زۆرجار لە چەندین کاری باش بەدوورت دەخەنەوە، چونکە لەلای ئەوان وایە کە بەو کارە تۆ تووشی گرفت دەبیت، زۆرجاریش کەسانێك هەن بە هۆی ڕق و کینەیان ((چاوچنۆکی و ئیرەییان)) بەرامبەر بە تۆ ڕێگات لێ دەگرن ، هەر بۆیەش د. موستەفا ئەبو سەعد دەڵی ((بەهیچ شێوەیەك خۆشبەختی خۆت بەخۆشبەختی و ڕازی بوونی ئەوانی تر مەبەستەوە و ئەگەر نزیکترین کەسیشت بێت))

گەر تۆ هەرگیز هیچ کەسیشت ئازار نەدابێت، بەڵام کەسانێک پەیدادەبن کە ئازاری تۆ بدەن ئەمە ژیانە بۆیە نیگەران مەبە.

ئاگاداری \ خۆت مەگۆڕە بۆ ئەوەی ئەوانی تر لێت ڕازی ببن بەڵام خۆت بگۆڕە بۆ ئەوەی خۆت لە خۆت ڕازی بی و ڕێگا بە کەس مەدە تا هەڵسن بە ڕەنگ کردنی ژیانی تۆ چونکە ئەوان لەوانەیە تەنها بە ڕەنگی ڕەش وێنەی ژیانت بکێشن، بۆیە خۆت بە دەستی خۆت بە قەشەنگترین ڕەنگ ژیانی خۆت ڕەنگاو ڕەنگ بکە.

٤- ئەنجامەکان : لە کۆمپانیایەکی ئەمریکی سەرکەوتوو کارمەندەکان چەندین جار داوای زیاد کردنی مووچەیان دەکرد لە خاوەن کۆمپانیاکە، بەلاّم هەموو جار خاوەن کۆمپانیاکە بەلێنی پێ دەدان بە زیاد کردنی مووچەکانیان، بەلاّم بەلێنەکەی جێ بەجێ نەدەکرد، ڕۆژێکیان کارمەندەکان کۆ دەبنەوە و لەم بارەیەوە گفتوگۆ دەکەن بۆ ئەوەی کارێکی وا ئەنجام بدەن مووچەیان پێ زیاد بکرێت، بەلاّم نەبێتەمایەی دەرکردنیان لە کۆمپانیاکە هەر بۆیە بڕیاری ئەوە دەدەن کە لە کاتی فرۆشتنی کالاکانی کۆمپانیا کەمێك ڕووی خۆیان بەگرژی نیشانی کڕیارەکان بدەن و واز لە زەردەخەنە ئاساییەکانی خۆیان بهێنن، هەر بۆیە داهاتی کۆمپانیاکە بە ڕێژەی ٧٠٪ دابەزی، لێرەدا خاوەن کۆمپانیاکە پاش لێکۆڵینەوە ڕاستی کارەکەی زانی و زێدە مووچەی دا بە کارمەندان تا کارەکان بگەڕێتەوەە سەر بارە سەرەکیەکەی خۆی.

جا تۆ هەر کارێکت ئەنجام دا ئەوا ئەنجامی کارەکەت بە شێوەیەکی باشتر بە جێ بهێنە. بۆ نموونە گەر دوو کەس بۆ دروست کردنی خانوویەك هەمان کەرەستەیان بەدەست کەوت ئەوا ئەو کەسە خانوویەکی باشتر و پتەوتری بەدەست دەکەوێت، گەر هاتوو داهێنان

بکـات گۆڕانکاریـەکی باشـتر بەسـەر ئاکامـەکانی دروسـتکردنی خانووەکە بهێنێت.

پێغەمبەر (صلى الله عليه وسلم) دەفـەرمووێت ((إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً ان يتقنه))

٥- بیرو باوەر(الاعتقادات) : بۆ ئەوەی گۆرانکاری جیـاواز بەسـەر ژیانتدا بسەپێنی دەبێت هەندێك یـان زۆربـەی بـەها و بایـەخ و بـیر و باوەڕی خۆت بگۆڕیت.

بـۆ نموونـە زۆر کـەس پێـت دەڵـێ ((دوور بـڕۆ و بەسـەلامەت وەرەوە)) چـونکە لەوانەیـە ڕێگـا کورتەکـە مەترسـی دار بێـت یـاخود جادەی خۆڵین بێت کەتیێدا تووشی چەندین کۆسپ و تەگەرە دەبیت، بەڵام ڕێگا چاککراوەکە تـەنها دوورە و زۆر کەسـیش هاتوچـۆی پیـادا دەکات و زۆر بە جـوانیش چـاککراوە، بۆیـە د.مـەحمودی موعـەزەمی دەڵێت ((جادەی خۆڵین باشە)) چونکە برینی ئـەو ڕێگایـە سـەرەڕای کۆسپ و تەگەرەکان کاتێکی زۆرت پـێ دەبەخشـێ، چـونکە ڕێگاکـە کورتە و پاشان دەتوانی مەترسیەکانی خۆت ببەزێنی و بەسەر کۆسپ

و تەگەرەکان زاڵ بیت و ببیتە خاوەن ئەزموونێکی بێ هاوتا و بەهای خۆت و ڕێگاکەت بزانی و لە زۆرینەی کەس جیاوازتر بیت.

یاخود پەندێکی تر هەیە دەڵێت ((پێی خۆت بە پێوانەی بەڕەی خۆت بهاوێژە)) باشە ئەی بۆ بەڕەکەی من گەورەتر و پانتر نەبێت تا بەویست و خواستی خۆم شەقاو بهاوێژەم؟ بۆ بە شتێکی کەم ڕازی ببم،چونکە د.طارق سویدان دەڵێت ((ئەوەی بە بەشێکی کەم ڕازی بێت ئەوا ئەو کەسە داماو وبێ بەها دەبێت لە ژیاندا))

هەر بۆیەش بیرو باوەڕەکانی خۆت بگۆڕە و هەردەم جیاوازبە، چونکە لەدێر زەمانەوە بیر و باوەڕێکی بتەویان هەبووە کە هیچ کەسێك ناتوانێ گوێ بیستی کەسێکی تر بێت گەر یەکێکیان لە وڵاتێکی ڕۆژئاوابێ ئەوی تریان لە ڕۆژهەلاتبێ و بە پێچەوانەشەوە، بەڵام ئەو بیرو ڕایە بە دروستبوونی ئامێری تەلەفزیۆنی و تەلەفۆن گوێزراو ((مۆبایل)) بەدرۆخرایەوە تەنانەت چەند بەرنامەیەکی کۆمپێوتەریش هەیە کە بەهۆی ئینتەرنیتەوە بە دەنگ و ڕەنگ ئاخاوتن لەگەل کەسانی دەرەوەی وڵات دەکەن.

تێبینی / گۆڕانکاری له زۆر شتی تریش ده‌کرێت لـه ژیانـدا، بـه‌ڵام وریابـه و بـه‌هیچ شـێوه‌یه‌ك نزیکـی یاسـا و ڕیسـاکانی خـودای گـه‌وره مه‌که‌وه، چونکه خوای مه‌زن و دلۆڤان ﴿ تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَاۚ وَمَن يَتَعَدَّ حُدُودَ ٱللَّهِ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ ﴿٢٢٩﴾ ﴾ البقرة: ٢٢٩ هه‌روه‌ها له سوره‌تی فاطر ٤٣)) دفـــــه‌رموێت ﴿ فَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ ٱللَّهِ تَبۡدِيلٗاۖ وَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ ٱللَّهِ تَحۡوِيلًا ﴿٤٣﴾ ﴾ فاطر: ٤٣ که‌واته هیچ شتێك نیه جیگا و شوێن و یاسـا و ڕێسـاکانی خوای گه‌وره بگرێت.

ئامۆژگاری / دایك و بـاوك و خۆشه‌ویسته‌کانت هـه‌رده‌م ئـاره‌زووی شتی باشتر ده‌که‌ن بـۆ تـۆ، ته‌نانـه‌ت ئـاره‌زوو و خۆشه‌ویسـتی ئـه‌وان زۆرجـار ده‌تخه‌نـه نـاو ناکۆکیـه‌کی زۆره‌وه، ئـه‌وان هـه‌ر لـه منالّیـه‌وه له‌سه‌رما و گه‌رما ده‌تپارێزن هه‌ر بۆیه گه‌ر ڕۆژێك تووشی سه‌رما بوون هـــاتی ئـــه‌وا زۆر به‌ئاســـانی ته‌ندروســـتیت تێکده‌چـــێت، چـــونکه چه‌سته‌که‌ی تۆ وا لێ ڕاهاتووه کـه به‌رگـه‌ی سـه‌رما نـه‌گرێت، چـونکه له‌لایه‌ن دایك و باوکتـه‌وه لـه سـه‌رمان پـارێزراوی بـه پۆشـتنی جـل و به‌رگی زۆر و ئه‌سـتوور.که‌واتـه زۆر ئاسـانه دایـك و بـاوك ڕۆلێکـی زۆر نیگه‌تیڤانه‌یان هه‌بێت له‌سه‌ر تۆ، به‌ڵام دووباره ئـه‌وان دایـك و بـاوکتن فه‌رمان و به‌خشنده‌ی خوای گـه‌وره‌ن بـۆ تـۆ و فـه‌رمانی گوێرایـه‌ڵیان

بەتۆ داوە تەنها لە یەك شت تابیت گوێرایەڵیان بکەیت ، گەر هاتوو ناچاریان کردی کەبێ باوەری بکەی بەرامبەر خودای گەورە، بەڵام ئەوە باش بزانە کەچەند بوارێك هەیە لە ژیان کە هەرگیز باوك و دایك بۆیان نیە خۆیان لێ هەڵبقورتێنن. بۆ نموونە گەر تۆ پیشەت مامۆستایەتی بێت و باوکت بازرگانبێت یان بە پێچەوانەوە ئەوکات باوکت بۆی نیە ڕێگا و یاسا و ڕێسات بۆ دابرێژێ و لە شوێنی تۆ فەرمان دەربکات و بەقسە و ئامۆژگاریەکانی ئەو ڕەفتار بکەی، چونکە ئەو جۆرە پسپۆرییەکی و پیشەیەکی جیاوازی هەیە و تۆش کار و پسپۆرییەکی جیاوازت هەیە، بۆیە ئامۆژگاری ئەوەت دەکەین کەلە سنوری فەرمانڕەوایی و گوێرایەڵی دەرنەچیت، و هەردەم وشەی ((بەڵێ)) بەسەرچاو، تۆ زۆر ڕاستی بەکاربهێنە و دڵی باوك دایکت مەڕەنجینە، بەڵام ئەو کارە ڕاستە بکە کەتۆ پێ خۆشەبخت دەبیت، چونکە ئەگەر دایك و باوك خۆشبەختی تۆیان بوێ ئەوا دەرفەتت پێ دەدەن بۆ ئەو مەبەستە،هەر بۆیە ئیمامی عەلی ((ڕەزای خوای لەسەر بێت)) دەفەرمووێت ((لاتربوا ابنائکم علی طباعکم فقد ولد والزمان غیر زمانکم)) واتە هەرگیز منداڵەکانتان لەسەر ڕەفتار و کارەکانی خۆتان پەروەردە مەکەن، چونکە ئەوان لە ڕۆژگارێکی

جیاواز له دایك بووینه.بۆیه له‌سه‌ر تۆ ئه‌وه‌یه که پرسیان پێ بکه‌ی تا نه‌ژاد و ڕاسته‌قینه‌ی بواره‌که بزانی، چونکه له‌وانه‌یه کارێك له کاره‌کان که تۆ ئاره‌زووته بیکه‌ی له‌ڕووی شه‌رعه‌وه حه‌رام بێت، یاخود له چه‌ند ڕوویه‌کی تر ناپه‌سه‌ندبێت، به‌لاّم گه‌ر هاتوو کاره‌که یاخود ئه‌و بواره ڕێگای بۆ بچێت و به‌پێ ی یاسا و بواره‌کانی تر شیاو بێت لێره‌دا ده‌بێت گوێرایه‌لّی ئاره‌زووه‌کانت بیت، چونکه له کۆتایی تۆ سوودمه‌ند ده‌بێت.

لێ مه‌گه‌ڕێ ده‌نگی به‌رزی و ڕای نه‌وانی تر به‌رزتربێت له ده‌نگی ناخی خۆت((ستیڤ جۆپس))

بۆ نموونه گه‌ر تۆ باوکت یاسا ناس بێت و له‌وکاته تۆ ئاماده‌ییت ته‌واو کردووه و کۆنمره‌یه‌کی باشت به‌ده‌ست هێناوه، به‌لاّم ناتوانی بڕیار بده‌ی که‌کام زانکۆ یاخود کام بوار هه‌لّبژێرێت بۆ دوارۆژه‌که‌ت، بۆیه گه‌ر پرسیار له باوکت بکه‌ی بۆ ئه‌م مه‌به‌سته ئه‌وا وه‌لاّمی باوکت زۆر ڕوون و ئاشکرایه که فه‌رمانی ئه‌وه‌ت پێ ده‌دات که بواری یاسا هه‌لّبژێری تا ببی به پارێزه‌ر ((لێره‌دا ئاگاداربه باوکت. زه‌مینه‌سازی بۆ ئه‌و بواره ده‌ڕه‌خسێنێت که‌خۆی پسپۆره لێ ی و ئاره‌زووی خۆیه‌تی)) ئه‌ی تۆ؟ تۆ ئاره‌زووت چیه؟..... ئایه تۆ ئاره‌زووی

ئەوەت هەیە کە ببی بە پارێزەر یاخود بەگوێرەی بیر و باوەڕ و ڕابوردووی خۆت بوارێك هەڵدەبژێری، چونکە لەوانەیە تۆ لە بابەتە زانستیەکان پێشکەوتوو تر بیت کە دەرفەتی ئەوەت پێ بدەن بۆ ئەوەی لە بوارەکانی پزیشکی یاخود ئەندازیاری یا ژمێریاری و پەیمانگا تەکنیکیەکان سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، بۆیە باشتر وایە کە پرس بە باوکت یاخود هەر کەسێکی تربکەیت یان دەکرێت چەند پەرتووکێك لە بوارە جیا جیا کاندا بخوێنیتەوە تا ئارەزووەکانی خۆت بزانی، چونکە پێغەمبەر محمد (صلی الله علیه وسلم) دەفەرمووێت ((ماخاب من استخار ولا ندم من استشار) (رواه الطبرانی) واتە کەسی زەرەرمەند نی یە کە راپەرسی دەکات و پەشیمانیش نیە ئەو کەسەی کە راوێژ دەکات .

دوا بڕیاریش دەبێت بڕیاری خۆت بێت نەوەك کەسانی دەوروبەرت، ئەگەرچی ئەو کەسانەش دایك و باوك و خوشك و براکانیشت بن... تۆ خاوەن بڕیاری.

٤- به‌شی چواره‌م

٤- گۆشه گرنگه‌کانی ژیان(الجوانب المهمة في الحياة)

ئه‌م به‌شه پێکهاتووه له پێنج بابه‌تی زۆر گرنگ ئه‌وانیش :

٤-١ یه‌که‌م :لایه‌نی گیانی (الجانب الروحي) :

٤-٢ دووه‌م : لایه‌نی که‌سایه‌تی ((الجانب الشخصی))

٤-٣ سێ یه‌م : لایه‌نی ته‌ندروستی :

٤-٤ چواره‌م : لایه‌نی په‌یوه‌ندییه کۆمه‌ڵایه‌تیه‌کان :

ئه‌م بابه‌ته پێکهاتووه له ده‌روازه‌یه‌ك ئه‌ویش:

چۆنیه‌تی دروست کردنی په‌یوه‌ندی:

٤-٥ پینجه‌م : لایه‌نی مادی

گرنکیه‌کانی ئه‌م به‌شه له‌وه دایه که چه‌ند بوارێك هه‌ن له ژیانی هه‌ر هه‌موومان که به هیچ شێوه‌یه‌ك نابێت پشتگوێی بخه‌ین، به‌ڵکو ئه‌و بوارانه هه‌موویان پێکه‌وه زه‌مینه سازی ده‌که‌ن بۆ ژیانێکی پڕ

خۆشی و بەها دار. هەروەها ئەم بەشە باشترین ڕێگە چارەسەرە بۆ بەهێز کردنی کەسایەتی خۆتان و گەشە بە خاڵە لاوازەکانتان بکەن بۆ بەهێز کردنی ، هەروەها خاڵە بەهێزەکانیشتان بە هێزتر بکەن و جیاوازتربن و خۆشگوزەران و بەختەوەرتر بن.

٤-گۆشە گرنگەکانی ژیان(الجوانب المهمة في الحياة) :

ئێستا کاتی زانینی گۆشە گرنگەکانی خۆشبەختی هاتووە تا فێری ببین و گرنگی پێ بدەین تا هاوکارمان بێت بۆ ئەوەی بگەینە ئامانج و ئاواتەکانمان.

نەو کەسەی لە فێربوون دەوستێت نەوە پەککەوتووە جا چ لە بیست ساڵ بێت یان هەشتا ساڵی.((هینری فۆرد))

٤-١گۆشە گرنگەکانی کەسی خۆشبەخت و سەرکەوتوو :

یەکەم :لایەنی گیانی (الجانب الروحي) :

واتە خواپەرستی زۆرینەی مرۆڤەکان بە جیاوازی ئایینەوە خۆشبەختی لە خوا پەرستی بەرجەستە دەکەن، واتە هەست

بەخۆشی و ملکەچی بوون بۆ خوای پەروەردگار دەکەن، چونکە پێغەمبەر (محەمەد) (صلى الله عليه وسلم) دەفەرموێت ((ثلاث من كن فيه وجد بهن حلاوة الأيمان : أن يكون الله ورسوله أحب اليه مماسواها وأن يحب المرء لايحب إلاّ لله وأن يكره أن يعود في الكفر بعد أن أنقدة الله منه كما يكره ان يقذف في النار)) صحيح البخارى ((جزء ١–صفحة ١٤))

واتە سێ شت تام و خۆشی و چێژی بڕوا بوونت پێ دەبەخشێت ئەوانیش : خوا و پێغەمبەر خۆشەویسترین کەس بێت و هەر مرۆڤێکیش خۆش ویست ئەوا خۆشەویستیەکەت لە راهی خوا بێت و هەردەم پێ ی ناخۆش بێت کە بگەڕێتەوە بۆ باری بڕوا نەبوون پاش ئەوەی خوای گەورە رزگاری کرد، هەر وەك چۆن پێ ی ناخۆشە بخریتە ناو ئاگر. بۆیە مرۆڤ کاتێك فەرمانەکانی پەروەردگار بە جێ دەهێنێت، ئەوا هەست بە خۆشییەك دەکات کە ئەو خۆشیەش دەبێتە مایەی ڕۆشنکردنی ژیانەکەی، بەپێچەوانەشەوە گەر مرۆڤ پەیوەندی لاواز بێت لەگەڵ خودای گەورە یاخود هەرگیز پەیوەندی نەبێت لەگەڵیدا ئەوا بەدڵنیاییەوە ئەو مرۆڤە گرفتار دەبێت و ژیانی ئالۆز دەبێت و تامی لێ وەرناگرێت، چونکە خودای گەورە

فەرموویـــــەتی ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ ﴾ طـه: ١٢٤. واتە ئەوەی خودای گەورە لە بیر بکات یاخود فەرمانەکانی پشت گوێ بخات ئەوا خودای گەورە پەیمانی پـێ داوە کـە ژیـانی ئـەو کەسـە نـاکۆك و تـەنگ دەبێـت و بـەوەش نەوەستاوە، بەڵکو لەدوا ڕۆژیش بە چاوکوێری لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکرێت.

بۆیە پەیوەندی خۆت لەگەڵ خودای خۆت بـەهێز بکـە و فـەرمان و قەدەغەکراوەکانی بزانە و جێ بەجێ ی بکـە و لـە هـەموو کارەکانتـدا بەبیری خۆتی بهێنەوە و پشتی پێ ببەستەو و پەنای بـۆ ببـە ئینجـا باس لە چێژی بڕوا بوونمان بۆ بکە.

تێبینی / ئەو کەسانەی کە پەشیمان بوونەتـەوە لـە کوناهکـاری و گەڕانەتەوە بۆ سەر ڕێگای خوای پەروەردگار ئەوا تام و چێژی لایەنی ڕووحی لەکەسانی تر باشتر دەزانن کەلەچ بارێکەوە بـەرەو چ بـارێکی تر ژیانیان گۆڕاوە.

٤-٢دووەم : لایەنی کەسایەتی ((الجانب الشخصی)) :

پێش ئەوەی جۆرەکانی کەسایەتی ئادەمیزاد بزانین لەسەرەتادا دەبێت کەسایەتی خۆت بناسی و لەگەڵ ڕابردووی خۆت ئاشنا بیت و تەمەنی منالّیت چۆن بەسەر بردووە و پەروەردە و کاریگەری کەسانی دەوروبەرت و ئەو ژینگەی کە تیێدا ژیاویت چۆن بووە؟ مەبەست لەو پرسیارانەش ئەوەیە کەمرۆڤ سەیری رابردووی خۆی بکات وەك ئەزموون، چونکە ڕووداوەکان و ژیانی ئەو سەردەمە بۆتە مایەی گەیشتنت بە ڕۆژانی ئێستا لە هەموو ڕووەکان ژیانی مرۆڤەوە، بەلاّم بەداخەوە زۆرکەس کەبیر لە ڕابردووی خۆی دەکاتەوە لەسەر

ئه‌زموونه ناكۆكه‌كانی ژیانی خۆی گیر ده‌خوات و هه‌رده‌م گله‌یی له خۆی و كه‌سانی ده‌وروبه‌ری خۆی ده‌كات و ئه‌وه‌ش ده‌بێته مایه‌ی ئه‌وه‌ی ببیت به كه‌سێكی خاوه‌ن كه‌سایه‌تیه‌كی دواكه‌وتوو و دۆڕاو له ژیاندا.

بیانو بۆكه‌س مه‌دۆزه‌وه، چونكه هاوڕێی راسته‌قینه پێویستی به بیانوو نیه، دوژمنیش بڕوات پێ ناكه‌ن. ((احلام مستغامی))نوسه‌رێكی جه‌زائیری

هه‌ر بۆیه‌ش بۆ ئه‌وه‌ی مه‌رامه سه‌ره‌كیه‌كانی خۆت له میانه‌ی خۆشبه‌ختی و سه‌ركه‌وتندا به‌ده‌ست بهێنی ده‌بێت له چه‌ند كه‌سانێك نزیك ببیته‌وه و به پێشه‌وای خۆتیان بزانی و شاره‌زای ئه‌زموونه‌كانی ئه‌وانبیت و ببیه شوێن كه‌وته‌ی ئه‌وان به‌مه‌رجێك له ژیاندا بن و له نزیكه‌وه چاوت پێ یان بكه‌وێته لاساییان بكه‌یته‌وه و تاڕاده‌یه‌ك كه كه‌سایه‌تی خۆتان له‌ده‌ست نه‌ده‌ن، به‌ڵكو ده‌كرێت لاساییان بكه‌یته‌وه و پێشبكه‌ون هه‌ر وه‌ك په‌ندی پێشینان ئاماژه‌ی پێ كردووه كه ده‌ڵێن ((قوتابی زیره‌ك به پێش مامۆستای خۆی ده‌كه‌وێت)).

لـه هـه‌موو ئه‌وانـه‌ش گـرنگتر ئه‌وه‌یـه کـه نـه‌رمی بنـوێنی لـه چاولێکه‌ری ئه‌و پێشه‌وایانه هه‌ر وه‌ك چۆن باسمان لێوه کرد با ئـه‌م چاولێکه‌ری و لاسای کردنـه‌وه نه‌بێته مایـه‌ی تێکچوونی متمانـه بـه‌و پێشه‌وایه و هه‌وره‌ها نه‌بێته هـۆی لـه ده‌ستدانی که‌سایه‌تی خۆتـان، چونکه ئه‌گه‌ر هاتوو مرۆڤ شیوێنکه‌وته‌ی که‌سێك بـوو بـۆ مه‌به‌ستی به‌هێز کردنی لایه‌نێك له لایه‌نه‌کانی توانـای که‌سایه‌تی خـۆی کـه ئـه‌و لایه‌نه بـه ئاشـکرا لـه که‌سـی پێشـه‌وایه‌که به‌رجه‌سته ده‌کرێت ئـه‌وا نابێت لایه‌نه‌کانی تری ئـه‌و پێشـه‌وایه گشتاندنی پـێ بکـات بـۆ سـه‌ر هه‌موو لایه‌نه‌کانی ژیانی خۆی، بۆ نموونه گه‌ر ویسـتت شـوێنه‌که‌وته‌ی که‌سێکی وه‌رزشوان بیت و چاوی لێ بکه‌یت بـۆ ئـه‌وه‌ی سـه‌رکه‌وتن و مدالیا به‌ده‌ست بهێنی، به‌لاّم به‌هۆی ئه‌وه‌ی که‌له نزیکه‌وه ده‌یناسـی، کـاتێکی زۆر له‌گـه‌لّ ئـه‌و که‌سـه به‌سـه‌ر ده‌بـه‌ی ماوه‌یـه‌ك بـۆت ده‌رده‌کـه‌وێ کـه ئـه‌و پێشـوایه سـه‌ره‌ڕای توانـای وه‌رزشـی خـۆی که‌سێکی به‌د ڕه‌وشته و له‌وانه‌یه هه‌ر به‌هۆی به‌د ڕه‌وشتیه‌که‌یه‌وه واز لـه وه‌رزش بهێنـی و لایـه‌نی وه‌رزشـی پشـتگوێ بخـه‌یت و تووشـی شکست بیت.

هەر بۆ ئەو مەبەستەش و بەپێ ی توانا کەسانێك هەڵبژێرە وەك پێشەوا، بەڵام کاریگەریان تەنها لەو گۆشەیە بێت کە خۆت ئارەزووتە چاولێکەری لێ بکەیت و پەرەبەخۆت بدەیت.

دووشت هەیە کە مرۆڤ دانا دەکات یەکەمیان نەو پەرتووکانەی کە دەیانخوێنیتەوە، دووەمیان نەو کەسانەی کە بە پێشەوای خۆی دایدەنێت.((چارلس جۆنس))

تێبینی / ژیانیش هەر ئەو پێنج خاڵەیە کەباسمان لێوە کردن بۆ ئەوەی پێشەوایەك بۆ هەر یەکیان هەڵبژێریت و ببی بە شوێنکەوتەی ئەوان، بۆیە دووبارە چاو بەلایەن و گۆشەکانی ژیان دەخشێنین ئەوانیش :

أ- لایەنی گیانی روحی کەسە گەورەکە کە شوێنی کەوتووی.

ب- لایەنی کەسایەتی

ت- لایەنی تەندروستی.

پ- لایەنی کۆمەڵایەتی و پەیوەندیەکان.

ج- لایەنی مادی.

٤-٣ سێ یه‌م : لایه‌نی ته‌ندروستی :

له‌م گۆشه‌یه ده‌بێت گرنگی به سێ لایه‌نی سه‌ره‌کی بده‌ین، چونکه هه‌ر یه‌کێکیان به ئه‌وانی تر به‌ستراوه، واته به هه‌ر سێکیان ئینجا ده‌توانی په‌ره به لایه‌نی ته‌ندروستی خۆت بده‌ی ئه‌وانیش :

أ- لایه‌نی فیزیکی (جه‌سته‌یی)

ب- لایه‌نی ده‌رونی.

ت- خۆراکی ته‌ندروست.

ا- لایه‌نی فیزیکی (جه‌سته‌یی) : ئه‌ویش گرنگیدانه به باری ته‌ندروستی له‌شت و پێکهاته‌کانی ئه‌ویش ده‌ستپێده‌کات له وه‌رزش کردن به‌شێوه‌یه‌کی ڕێك و به‌رده‌وام تا چاره‌سه‌ر کردنی نه‌خۆشیه‌کانی ئه‌ندامانی له‌شت، به‌لاّم ئه‌وه باش بزانه ئه‌و هه‌وڵ و ته‌قه‌لایه‌ت بۆ ژیانێکی ته‌ندروست گرنگی دانه به سیسته‌می به‌رگری له‌ش، چونکه ئه‌و که‌سه ته‌ندروستی باشه، ئه‌که‌ر هاتوو سیسته‌می به‌رگری له‌شی به‌هێز بێت ئه‌وا له نه‌خوشیه کوشنده‌کان به‌دوور ده‌بێت و له‌ش ساغ ده‌بێت و نه‌خۆشیه‌کان زۆر به ئاسانی هێرش ناکه‌نه سه‌ر له‌شی.

بۆ وه‌رزش کردنیشت ئامۆژگاریت ده‌که‌ین که پـه‌ره بـه‌و وه‌رزش بده‌یت که‌خۆت ئاره‌زووت لێ هه‌یه گه‌ر نا له‌سه‌ر ئه‌و جۆره وه‌رزشانه به‌رده‌وامبـه وه‌ك ڕاکـردن (یاریـه‌کانی سـویدی) مه‌لـه‌کردن و...هتـد، به‌لاّم گرنگ ئه‌وه‌یه که ڕۆژانه له نیو کاتژمێر کـه‌متر نـه‌بێت و لـه دوو کاتژمێر زیاتر نه‌بێت یاخود تا ئه‌و کاتـه‌ی ئاره‌قه‌یـه‌کی بـاش ده‌کـه‌ی تاببێته مایه‌ی پاکبوونی له‌شت له وزه و کالۆری و ماددە خراپه‌کان ، به‌لاّم ئه‌وانه‌ی که پیشـه و کاریـان وه‌رزشـوانیه بۆیـان هه‌یـه چـه‌ندین کاتژمێر مه‌شق بکه‌ن به‌پێی ئه‌و سیسته‌مه‌ی که بۆ مه‌شـقی وه‌رزشـی داڕێژراوه.

ب- لایه‌نی ده‌روونی : هه‌ر وه‌ك له‌سه‌ره‌وه ئاماژه‌مان پێ کرد کـه لایـه‌نی ده‌روونـی ڕۆلێکـی گرنگـی هه‌یـه لـه بـه‌هێزکردنی سیسـته‌می به‌رگری له‌ش، هه‌ر بۆ ئه‌و مه‌به‌سته‌ش ده‌بێت بایه‌خ به‌م لایه‌نه بده‌ین و خۆمـان دوور بخـه‌ین لـه نه‌خۆشـیه‌کانی ده‌روونـی وه‌ك خـه‌مۆکی و تووڕه‌یی و شه‌رمنی و دڵه‌ڕاوکێ و وه‌سواسی و دوودڵی و بیرکردنـه‌وه له ناکۆکی و نه‌هامه‌تیه‌کانی ڕابردوو و داڵغـه‌ی خـراپ و گومانکـاری و گرژییه‌تی ماسولکه‌کانی له‌ش... هتد، بۆیه گه‌ر هه‌ست به هـه‌ر یـه‌ك له‌و جۆره نه‌خۆشیانه‌ی سه‌ره‌وه‌ت کرد زوو زوو جێگای خـۆت بگـۆڕه

و خـۆت بـەکارێکی تـر سـەر قـاڵ بکـە بەمـەرجێك ئـەو کـارە دڵخۆشترتبکات و دوورتبخاتەوە لە بوارە ناکۆکەکانی دەروونیت .

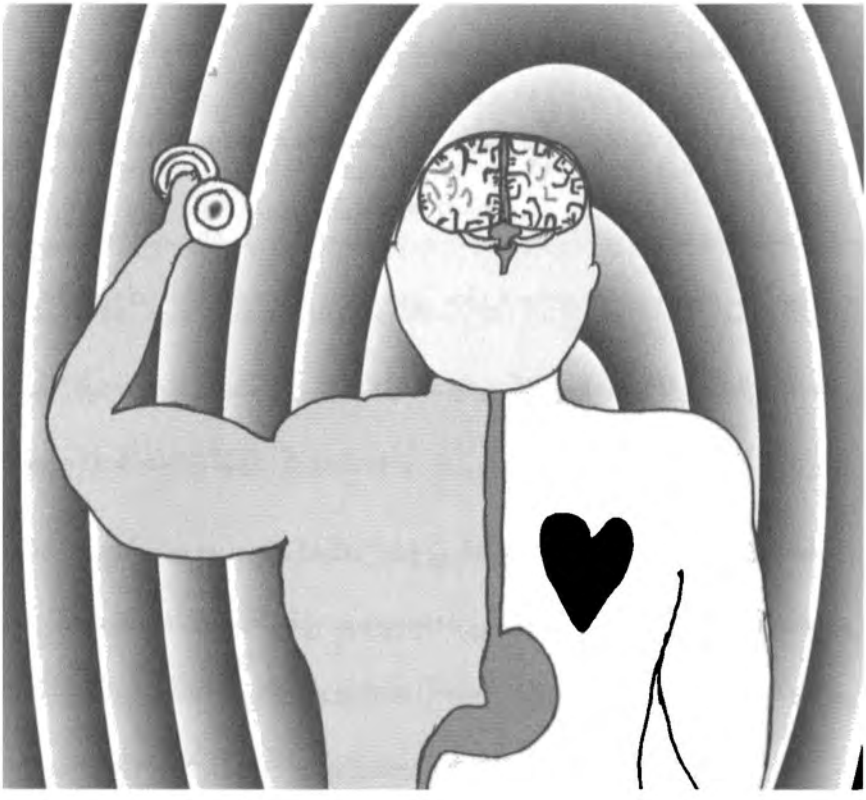
هەمیشە دەتوانی پەنا ببەیتە بەر هەناسەدان و هەناسە وەرگرتن بە جۆرێك لە باری دڵتەنگی دەربچیت ئەویش بەم جۆرە : یەکەم جار هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە، بەڵام بۆ(٢تـا٤) (دوو تـا چـوار) چـرکە بەمەرجێك هەموو سیەکانت پڕ بکەیتەوە تاڕادەیەك کە ماسـولکەکانی سکت شل و خاو دەبێتەوە و بەرەو پێشت بەرز دەبێتـەوە ئینجـا بـۆ ماوەی ١٠(دە) چرکە ئەو هەوایەی کە هەڵتمژیووە لـە نـاو سـیەکاندا

بهێڵـەوە پاشـان هەناسـە بـدە بـەجۆرێك کـە بتـوانی بـۆ مـاوەی ١٥ (پـانزە) چـرکە هـەموو سـیەکانت بـەتاڵ بکەیتـەوە لـە هـەوا، ئینجـا بەردەوام بە هەناسە وەرگـرتن و هەناسـە دان لەسـەر ئـەو سیسـتەمە بەمەرجێك لـە سـێ جـار کـەمتر نـەبێت تـا ئـەو کاتـە کـە زاڵ دەبیـت بەسەر دڵتەنگی و دڵە ڕاوکێیەکەت.

تێبینی/ ئەوانەی جگەرە کێشن و ئەو جۆرە هەناسە وەرگرتنـەیان نەکردووە لەوانەیە بۆ یەکەم جار تووشی سەرسووڕان بن، چـونکە بـۆ یەکەم جار ئەو ڕێژە ئۆکسجینە دەچێتە ناو دەمارەکان و مێشکی ئەو مرۆڤە.

پ- خـۆراکی تەندروسـت : دووبـارە خـۆراکی نـا تەندروسـت کاریگەری خراپی هەیە لەسـەر لەشـت و بـە هـەمان شـێوە لـە سـەر بـاری دەروونیـت، بۆیـە لێـرەدا دەبێـت بایـەخ بـدەیت بەسیسـتەمی خواردنی ڕۆژانەت بەشێوەیەکی ئەوتۆ تـا سیسـتەمی بـەرگری لەشـت بەهێز بکات و ژیانێکی تەندروست بەسەر ببەی، لێـرەدا هـەوڵی ئـەوە نادەین کە خۆراك کـەم بکەینـەوە و یـاخود خۆتـان لـە خـواردن دوور بکەنـەوە، بـەڵام دەکـرێ خـواردن و خواردەمـەنی تەندروسـت هەڵبژێرێت، بۆ ئەو مەبەستەش بەڕێژەیـەکی زۆر خـواردن مـەخۆ کـە

ببێتە هۆی ئەوەی ئازاری گەدە و دڵت بدەیت و یاخود ببێتە هۆی بەرزکردنی پاڵەپەستۆی خوێن و بەرز بوونی ئاستی شەکرلە دەمارەکانتدا، هەورەها کەم خواردنیش بەپێچەوانەی ئەوانەی باسمان لێوە کرد دەبێتە هۆی بێ هێزی و ڕاکیشانی توانای چەستەت بۆیە دەبێ ڕێژەی خواردنیشت بە شێوەیەکی هاوسەنگی بەکاربهێنیت و بە جۆرێك هەر وەك پێشینان وتویانە((کەم خۆری دایم خۆر)) بە، بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەیە کە خۆراکی تەندروست بەکاربهێنی واتە ڕێژەی پرۆتین و فیتامین و کاربۆهایدرات و ((الیاف)) بە هاوسەنکی ڕاگرە، بۆ ئەو مەبەستەش دوور کەوە بەپێ ی توانا لە چەوری و گۆشتی سور ((لە بیرتانە کەوا پێت دەڵێن دوور کەوە)) واتە خواردنی گۆشتی سور یاخود چەوری بەرێژەیەکە کەم سوودی هەیە،بەڵام لەگەڵ هەموو ژەمە سەرەکیەکان زەڵاتە و سەوزەوات بەکاربهێنە و لە نێو ژەمەکان میوە بخۆ و گرنگی بەڕێژەی ڕێکی ئاو خواردنەوە بدە بەمەرجێك ئاوەکە خاوێن بێت و تا بتوانی پێش خەوتن بە کاتێکی نزیك خواردن نەخۆی تا نەبێتە هۆی خراپی هەرس کردن و کەم خەوی ئینجا نائارامی دەروونی پاشان ئەو هەموو بوارانەش دەکرێت بە ئازاری جەستەیی و دوور بوون لە ژیانێکی تەندورست.



٤-چوارەم : لایەنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان :

هەرچەند پەیوەندیەکانێت باش بێت داهاتیشت باش دەبێت (ریشارد دینی).

هەر وەك ئاشكرایە كە مرۆڤ سێ جۆرە پەیوەندی هەیە ئەوانیش :

ا- پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ خوای گەورە كە لەلایەنی گیانی ((روح)) باسمان لێوە كرد.

ب- پەیوەندی مرۆڤ لەگەڵ خۆی ئەویش بە ڕادەی گرنگی دانی ئەو كەسە بە كەسایەتی خۆی بەدی دەكرێت وەك لەش ساغی و گرنگی دان بەلایەنی مەعریفی و زانستی ڕۆشنبیری خۆی و لایەنی مادی بەهەمیشە ڕێگاكانی بەدەست هێنانی بژێوی ژیانی.

خۆ ڕۆشنبیر كردن و گەڕان بەدوای زانستدا گرنگیەكی تایبەتی خۆی هەیە لە ژیانی مرۆڤدا تەنانەت هەندێ جار پاداشتی زانست و فێربوون لە شەو نوێژیش گرنگترە هەر وەك (د. صلاح صالح الراشد) لەسەر زمانی ئیمامی ئەحمەدی كوڕی تەیمیەی باسی لێوە دەكات، چونكە بەهۆی زانست نەتەوە پێشدەكەوێت و سەركەوتن بەدەست دێنن هەر وەك ئەوەی لە ژاپۆن ڕوویدا پاش جەنگی جیهانی كە

زۆربه‌ی زۆری شیوێنه‌کانی ئه‌و وولاته وێران ببوو که‌چی هه‌ر وه‌ك دیاره که پاش گرنگیدان به زانست و زانیاری و خۆ ڕۆشنبیر کردنه‌وه وولاتی ژاپۆن گه‌یشتنه ئه په‌ڕی پێشکه‌وتن. ئایینی پێرۆزی ئسلامیش به‌های زانستی زانیوه و پێغه‌مبه‌ری خودا محمد (صلی الله علیه وسلم) ده‌فه‌رمووێت ((من سلك طریقاً یلتمس فیه علماً سهَّل الله طریقه الی الجنة)) واته هه‌ر که‌سێك گه‌ر ڕێگای زانستی گرته‌به‌ر خودای گه‌وره‌ش ڕێگای چوونی بۆ به‌هه‌شت بۆ ئاسان ده‌کات.

ئه‌وه‌شمان له بیر نه‌چێت که زانست و زانیاری و ڕۆشنبیری هێزه بۆ مرۆڤ تامردن ته‌نانه‌ت پاش مردنییشی به‌که‌ڵکه و سوودی هه‌یه.

فێربوون به‌ته‌نها نابێت به‌ڵکو به‌په‌یڕه‌وکردنی فێربوونه‌که ده‌بێت

له هه‌مووشی گرنگتر که بیزانی، ڕۆشنبیری ئه‌وه‌یه که‌له هه‌ر بوارێك که‌مێك بزانی، به‌ڵام له بواری پسپۆری خۆشت زۆرترینی بزانی، چونکه سه‌رکه‌وتنت له بواری پسپۆری خۆت له‌سه‌ر ئه‌و زانیاریانه ده‌وه‌ستیت که تۆ ده‌یزانی و ئه‌وانی تر نایزانن، بۆیه ئامۆژگاری ئێمه بۆ ئێوه‌ی به‌ڕێز ئه‌وه‌یه که هه‌وڵ و ته‌قه‌لای ئه‌وه بده‌ی که له ناو مانگێکدا دوو په‌رتووك بخوێنیته‌وه یه‌ك له بواری

پسپۆری خۆت ئه‌وه‌ی تریشیان له بوارێکی تر، هه‌روه‌ها که‌م و کوڕیه‌کانی تری خۆتان چاره‌سه‌ر بکه‌ن له هه‌ر بوارێك له بواره‌کانی ژیان به به‌شداری کردنتان له خول و سیمینار و وانه‌ی تایبه‌ت...هتد.

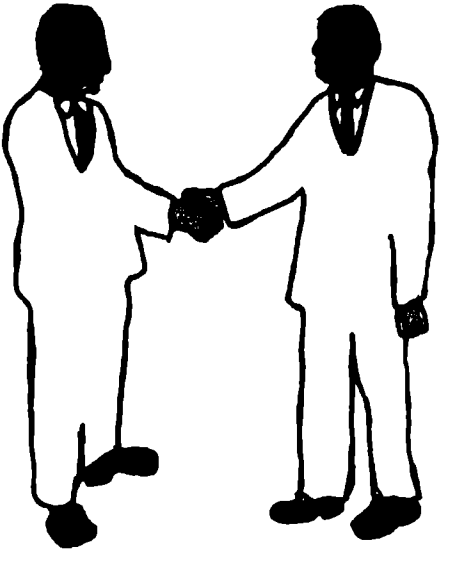
ئاگاداری \ گه‌ر له ناو وڵاتی خۆت تووشی گرفت هاتی ئه‌وا به هۆی په‌یوه‌ندیه‌کانت ده‌توانی خۆت رزگار بکه‌یت، به‌ڵام له وڵاتانی ده‌ره‌وه ته‌نها زانست و زانیاری و توانای مه‌عریفی خۆت له گرفت و ناکۆکیه‌کان ڕزگارت ده‌بێت.

ج- په‌یوه‌ندی مرۆڤ له‌گه‌ڵ ئه‌وانی تر : واته په‌یوه‌ندیه کۆمه‌ڵایه‌تیه‌کان به‌گشتی، لێره‌دا ده‌بێت توانای په‌یوه‌ندیه‌کانت له‌گه‌ڵ ئه‌وانی تر به‌هێز بکه‌ی و به‌هیچ شێوه‌یه‌ك نه‌ڵێی ئه‌و که‌سه که‌سێکی نامۆ و خراپه، چونکه تۆ نازانی ڕۆژگار چ پلانێکی هه‌یه بۆ ئه‌وه‌ی هه‌ردوو کتان و به‌هۆی به‌سه‌رهات و ڕووداوێك له یه‌ك نزیکتان بکاته‌وه هه‌روه‌ك پێشینان وتوویانه (شاخ به شاخ ناکه‌وێت به‌ڵام چاو به چاو ده‌که‌وێت) بۆیه گرنگی به په‌یوه‌ندییه‌کانت بده و جێگایه‌ك له بیر و ئه‌ندێشه‌ی که‌سانی ده‌ورووبه‌رت دروست بکه، چونکه تۆ له ناو وڵاته‌که‌ی خۆت به که‌سانی ده‌ورووبه‌رت ناسراوی و هه‌ر کارێك یاخود گرفتێکت بوو ئه‌وا زۆر به ئاسانی ده‌توانی به‌هۆی په‌یوه‌ندیه

کۆمەلاتیەکانتەوە چارەسەری ئەو گرفتە بکەی و کارەکانت جێ بە جێ بکەی، بەلام گەر لەسنووری وولاتەکەت دەرچووی ئەوا تووشی ناکۆکی نەبوونی پەیوەندی دەبیت و هەستی غەریبایەتی و دەربەدەری لە لای تۆوە بەرپا دەبێت.

پەیوەندییەکانت بپارێزە نەوەک مولک و ماڵت.

((ئەنتۆنیۆ دافینشی))



٤-٤-١دروست کردنی پەیوەندی:

جا بۆ ئەوەی خۆت لە میحنەتی تەنیایی ڕزگار بکەیت دەبێت ڕێگاکانی بەهێزکردنی پەیوەندیەکانت لە گەڵ ئەوانی تر فێربیت و هەر وەك لە خوارەوە هاتووە :

١- سلاوکردن ((سلام)) سلاوکردن کلیلێکە بۆ بەستنی پەیوەندی و ڕووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ کەسانی تری دەورووبەرت هەروەها سلاو دەسپێکی قسەکردن و ئاڵوگۆڕکردنی بیر و ڕایە، جا بزانن چۆن بە کاری دەهێنن.

٢- هەردەم ڕوو خۆشبە و براکتیزەی زەردەخەنە بکە تا متمانە لە لای ئەوانی تر دورست بکەی.

تێبینی/ ڕوو خۆشی و ڕوو بە زەردەخەنە ئامراز و نیشانەیەکە بۆ دڵخۆش کردنی ئەو کەسانەی کە تۆیان خۆش دەوێ، بەلام لە بەرامبەر ناحەزان و دوژمنانیشت هەر ڕوو خۆشبە چونکە (هیتلەر) دەڵی (گەر زەردەخەنەت کرد بەرامبەر دوژمنت ئەوا دوژمنەکەت خۆشی و تامی سەرکەوتنی لە دەست دەدات و دەبێتە هۆی تێکشکانی).

٣- گرنگی بە هەموو کەسێك بدە هەروەك تۆ چۆن ئارەزووتە کە هەموویان گرنگی بە تۆ بدەن.

٤- بەشداری لە بۆنە خۆشەکان و ناخۆشەکانی دەوروبەرت بکەو زۆر ئەکتیف بە و ورە و وزە بەخشبە بەسەر کەسانی دەوروبەرت.

٥- گەر کەسێك پێویستی بەهاوکاری تۆ هەبوو ئەوا دەستپێشخەری بکە بەهاوکاری کردنی یاخود ئامادە باشی خۆت نیشان بدە گەر بوارەکە گونجاو بێت.

٦- بوێر و لێبوردە بە و بڕیاری ئەوە بدە کە هەموو کەسێك ببەخشی، چونکە ئازایەتی لە بەخشین دایە.

٧- جار جار لەوە کەسانە بپرسە کە دەمێکە ئەوانت نەبینیوە بە تایبەتی لە لای ئەوانی تر باسیان بکە، چونکە ئەوان دەبنە هەواڵگری تۆ بۆ ئەو کەسانە و کاریگەریەکەت گەورەتر دەبێت بەسەر هەموو لایەکدا.

٨- گەر بچووکیش بێت جارجار دیاری پێشکەش بە هاورێیانت بکە.

٩- ئەگەر ویستت ئامۆژگاری کەسێك بکەی ئەوا بە تەنیا چاوپێکەوتنێکی لەگەڵ ئەنجام بدە، چونکە ئامۆژگاری کردن لە ناو خەڵك ڕووشکێنەرە بۆی و دەبێتە مایەی مشتومڕ و ناوزڕاندن.

١٠- خۆت ڕۆشنبیر بکە تا ڕادەیەك کە بتوانی گفتوگۆ لە بواری پسپۆریەکانی ئەوانی تر بکەی، چونکە زۆر کەس خۆشحاڵ دەبێت بە دۆزینەوەی کەسێك کە گرنگی بە پسپۆریەکەی ئەوان بدات بەمەرجێك تێکەڵ بە کارەکەی نەبێت و نەگاتە مایەی ئەوەی کە تۆ هەڵسی بە فێرکردنی ئەو.

١١- ستایشی کار و کەسایەتی ئەوانی تر بکە، بەڵام زێدە ڕۆیی مەکە لە ستایش کردن (مدح).

١٢- قسەی پاش وبەکەڵك بکە و لە ئەوانی تر خۆت گەورەتر مەزانە.

١٣- بەهیچ شێوەیەك لە کەمو کوڕیەکانی ئەوانی تر مەکۆڵەوە، بەڵام بەخۆتدا بچۆوە پۆزش بۆ ئەوانی تر بهێنەوە. چونکە ئیبن سیرین دەڵێت (گەر لە سەر برایەکەت شتێکت پێ گەیشت ئەوا

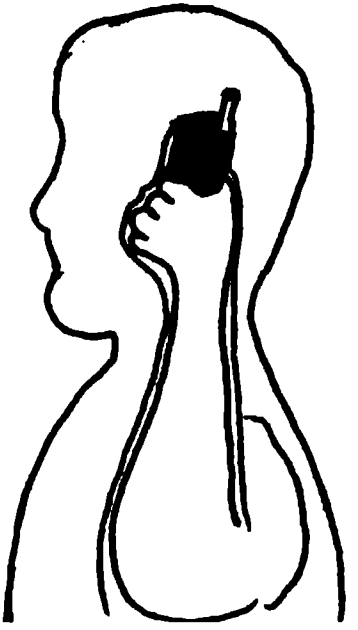
پۆزشی بۆ بهێنە و ئەگەر نەتوانی پۆزەشی بۆ بهێنیتەوە ئەوا بڵێ لەوانەیە ئەوە هۆیەکی هەیە لەئەنجامدانی یا خود ووتنی ئەم شتە).

١٤- فێری هونەری گوێگرتن بە، واتە لە بەرامبەرکەت تێبگە بە گشت ئامرازەکانی تێگەیشتن واتە هەموو هەستت بەکار بهێنە و بواری قسە کردنی بدەرێ پاشان تۆ قسە بکە.

١٥- بتوانە چەند ڕۆژ جارێك هاوڕێ و هەڤاڵێکی خۆت بدۆزە و لەبیریان مەکە و گرنگی بە یادگرتنی ناوەکانی بدە.

١٦- هەر کاتێك چاکە و پیاوەتیت لەگەڵ ئەوانی تر دا کرد، ئەوا لەبیری بکە و بیخەرەوە ناو تەرازووی چاکەکانت لای خودای پەروەردگار و نەکەی بەڕووی ئەوانی تر دا بیدەیەوە و بۆ کەسانی تریش باسیان مەکە.

١٧- لە دەرەوی پیشەی خۆت یاخود لە دەرەوەی کارە سەرەکیەکەت، و پاش ئەرکی فەرمیت خۆت سەردانی ڕێکخراو و سەنتەرە خێرخوازیەکان بکە، بۆ ئەوەی پەرە بەخۆت بدەیت و لەلایەکی تریشەوە پەرە بە ئەوانی تر بدە و لە هەمووشیان گرنگتر پەیوەندی باش لەگەڵ ئەوانی تر دروست بکە.



٤-٥ پینجەم : لایەنی مادی

پارە و ماڵ و سامان بۆ خۆی هێزێکە کە پێویستە زۆر کەس هەوڵی بۆ بدات، چونکە هەبوونی شتێکی باشە و پارە زۆر شتە، بەڵام هەموو شتێکیش نیە، چونکە ئەو داهاتەی کە تۆ هەتە دەبێت خزمەتی تۆ بکات لە گەیشتن بە ئامانجە بەهادارەکانت، بەڵام بەپێچەوانەوە کە تۆ هەموو هیوا و ئاواتەکانت لە ڕێگەی پەیدا کردنی پارەو پوول ببەخشیت خۆت بە کۆکردنی پارە خەریك بکەی ئەوا باش بزانە ڕۆژێك لە ڕۆژان ئەو پارەیە دەبێتە مایەی نەهامەت و ناکامەرانی، هەمیشە خێری لێنابینی و بەڵکو گرفتیش بۆ ئەوانی تر بەجێ دەهێڵی هەر بۆیەش محمد متولی الشعراوی ڕوونی کردووە تەوە کە پارەو پوول و برادەر و تەندروستی و زانست و ڕۆشنبیری هەر هەموویان ڕۆزی و بژێوی و سەرمایەی ئادەمیزادە بۆ ژیانێکی بەختەوەر، هەموو ئەو شتانەش لە پێناو خزمەتی مرۆڤە و لەلایەن خودای گەورە و ڕێکخراوە، هەروەها لەلایەکی تر دەڵێت ((پارە و پوول و داهاتەکانت ڕۆزی خۆتن و بۆ تۆ تەرخان کراوە کە سوودی لی وەربگری، بەڵام گەر سوودت لێ وەرنەگرت ئەوا باش بزانە کە تۆ

دەبێـە پاسـەوانی ئـەو سـامانە بـۆ ئـەوەی کەسـانی تـر سـوودی لـێ وەربگرن.

بۆ چـوونی ئێمـەش وایـە کـە تـۆ بتـوانی ژیـانێکی خۆشـتر بەسـەر ببـەی، بـەڵام فێربـوونی چـۆنیەتی خـەرجکردنی پـارە و داهاتـەکانت بەشێوەیەك پێداویستیە گرنگەکانت بەجێ بهێنە ئینجا بڕێکـی باشـی پـارە پاشـەکەوت بکـە و کـەمێکی تـریش بـۆ بوارەکـانی خێرخـوازی تەرخان بکـە و جارجـاریش دەکـرێ کـەمێك لـەو بـڕە پارەیـە کـە بـۆ پاشـەکەوت دایـدەنێی لـە کـاری وەبـەرهێنان بـەکاری بهێنـە، بـەڵام بەمەرجێك کە زۆر پێویستیت پێی نەبێت.

هەروەها و بۆ بەهێزکردنی لایەنی مادی و بەدەستهێنانی داهاتێکی باشـتر دەتـوانن لـە دەرەوەی کـاری سـەرەکی ((واتـە پـاش ئـەرك و پیشەی فەرمانی خۆتان)) کارێکی تر ئەنجام بدەن بەمەرجێك یەکیان کاریگەری نێگەتیڤانەی نەبێت لەسەر کارەکەی تر.

خاڵێکی گرنگی تر هەیە کە پێویستە ئاماژەی پێ بکرێت، ئـەویش ئەوەیە کە هەبوونی زۆری ماڵ و سامان خۆشـبەختی نـاهێنێ بـۆ نـاو ماڵەکانمان، چونکە ئاشکرایە کـە چـەندین سـەرمایەدار بـەگرفت و بـە ناکۆکی ژیان بەسەر دەبـەن ئـەویش لەبـەر چـەند هۆیـەك کەلەوانەیـە

مه‌ترسی له‌ده‌ست دانی ئه‌و پاره و سامانه‌یان هه‌بێت به‌هۆی دزییه‌وه یاخود به‌هۆی سووتان و گلدانه‌وه‌ی له‌لایه‌ن حکومه‌ته‌وه یاخود به‌هۆی سوود وه‌رنه‌گرتنی، چونکه زۆر که‌س که تووشی نه‌خۆشییه‌ك دێت ئامادە ده‌بێت که سه‌رجه‌م ماڵ و پووله‌که‌ی له پێناو ساتێك ته‌ندروستی ببه‌خشیت، هه‌ر چه‌نده له کۆتایی ژیاندا هه‌ر هه‌موومان ئه‌م دنیایه به‌هه‌موو پێکهاته‌کانیه‌وه به‌جێ دێڵین، به‌ڵام خۆشبه‌ختی له‌وه دایه که ئه‌و داهاته‌ی ((ئایه زۆر بێت یان که‌م)) بتوانین سوودی لێ وه‌ربگرین و فێری ده‌ستووری خه‌رج کردن بین و چاوچنۆکی نه‌که‌ین و ئیره‌یی به‌ئه‌وانی تریش نه‌به‌ین، چونکه گه‌ر تۆ شتێکی که‌مترت هه‌بێ له که‌سێکی تر یاخود ئه‌و شته‌ی که هه‌ر دووکتان هه‌تانه، به‌ڵام مۆدیل و به‌های ئه‌و شته‌ی که‌سه‌که له به‌های شته‌که‌ی تۆ باشتره، ئه‌وا خۆت له‌گه‌ڵ ئه‌و به‌راورد مه‌که، چونکه ئه‌و به‌راوردکردنه ده‌بێته مایه‌ی خه‌فه‌ت و ناخۆشی بۆ تۆ (چونکه مرۆڤ هه‌رده‌م به‌های شت و مه‌کی که‌سانی تر به‌رز ده‌نرخێنێ و هه‌میشه کار و بیرۆکه‌ی به‌راورد کردن بۆ خۆی بڕیارێکه به دۆڕان و دوا که‌وتن، بۆیه‌ش نه‌که‌ی خۆت له گه‌ڵ که‌سێکی تر به‌راورد بکه‌ی، تۆ تۆی و ئه‌ویش ئه‌وه و هه‌رکه‌س بۆ خۆی ژیان به‌سه‌ر ده‌بات و

خۆشبەختی خۆت بە ڕازی بوون و شادومانی ئەوانی تر مەبەستەوە)، بەڵکو بەهای شت و مەکەکانی خۆت بزانە و هەردەم هەوڵ بدە کە تۆ بەرەو پیشخستنی ژیانت کار بکە و تۆزە تۆزە ببەبە خاوەن بەهادارترین شت و مەك.

پەیوەستبە بە بنەماکانی خۆت و هەڵسە بەو کارەی کە خۆت بڕوات پێی هەیە و شەرم مەکە لە کەس و هەردەم کاری ڕاست بکە با جیهانیش لە ناو بچێت.((ئیمانویل)).

تێبینی / زانایان دەڵێن کە تۆ چۆن بیر بکەیتەوە ئەوا ژیانی تۆ بەو ئاراستەیەدا دەڕوات و دوا ڕۆژیشت هەر بەجۆری بیرکردنەوەکەت بەسترانەوە، ئێمەش دەڵێین کە ئاستی بیرکردنەوەی خۆت بە بەرزی ڕاگرە و گرنگی بە ژیانێکی بەهادار بدە، چونکە ئەو گرنگی پێ دانە وەك سووتەمەنیەکە تا بزوێنەری خواستەکانت بەشێوەیەك باش کاری پێبکەی و هەست و پەرۆشیت بۆ ژیانێکی پڕ بەها و هەبوونی بجوڵێنی.

٥- بەشی پێنجەم :

خۆڕێکخستن لەگەڵ کاتدا.

ئەم بەشە لە سێ بابەت پێکهاتووە ئەوانیش :

٥-١ سوودەکانی خۆڕێکخستن لەگەڵ کاتدا

٥-٢ کۆسپو تەگەرەکانی خۆڕێکخستن لەگەڵ کاتدا

٥-٣ پلانەکانی خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کاتدا

هەموو کار و چالاکی کردەوەکانت بە کات بەستراونەوەو بەبێ کات هیچ شتێك بە دی ناکرێتو کاتیش ڕاوەستانی نیە، ئا هەر لەم ساتەدا بیر لە تەمەنت بکە وە کە چ بارێکەوە بووی و گەیشتیتە چ، لە کاتێکدا تۆ منالێ بووی بەلاّم ئێستا تۆ گەورەی و ئەو کاتە چوو هەرگیز نایەتەوە، هەر بۆیە لەم بەشەدا ئاشنای کات دەبیت و گرنگیەکەی بەرجەستە دەکەی و هەروەها ئاشنای ئەو ڕێگرانە دەبیت کە دەبنە هۆی خۆ نەگونجاندنتان لەگەڵ کات و بەفیڕۆدانی ساتەکانی تەمەنتان بە بێ هۆ، ئینجا فێری چەند تەکنیکێکی باش دەبن بۆ

ڕێکخستنی ژیانی خۆتان بە دروستکردنی ئەو هاوسەنگیەی نێوان خۆتان و ئەو شتە گرنگەی ژیانی مرۆڤ کە پێی دەڵێن کات، ئەوەش بە دانانی چەند پلانێك بۆ ئەو مەبەستە تا بتوانی ئامانج و کار و چالاکیەکانت لە چوارچێوەی کات دا دیاری بکەی و زوو زوویی بگەیت بە ئاواتەکانت و باشترین ژیان بە سەر ببەیت.

٥-خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کاتدا.

هەر کەسێک ماڵی لە دەست بدات بەهەوڵ دەیگەڕێنێتەوە، هەر کەسێکیش زانست و زانیاری لە دەست بدات بەخوێندنەوە دەیگەڕێنێتەوە وە هەرکەسێکیش تەندروستی خۆی لە دەست بدات بە دەرمان چارەسەری بۆ دەدۆزێتەوە، بەڵام ئەوە کەسەی کە کاتی خۆی بەفیڕۆ دەدات بەهیچ شێوەیەک ئەم کاتەی پێ ناگەڕێتەوە. ((ساموئیل سمایلس))

تا ئێرە لەوانەیە ئەو بابەتە بە جۆش و خرۆشانەی ئەم پەرتووکە ڕێگای بەرەو پێش بردنی ژیانی خۆت بۆ ئاسان دەکات و هەست دەجوڵێنی، بەڵام لەوانەشە بە بیانووی ئەوەی کە لە ناو ناخەوە

دەڵێی کە ئەم پەرتووکە ڕێ نیشاندەرێکی باشە، بەڵام بە داخەوە (کاتم نیە بۆ پەیڕەو کردنی) بۆیە دەبێت کات بدۆزیتتەوە و ژیانی خۆت ڕێك بخەی بۆ بەدی هێنانی ئامانج و ئارەزووکانت.

جا بزانە کە کات نادۆزرێتەوە بۆ ئەوەی چالاکیەکانی خۆت بەگەڕ بخەیت، چونکە کات خۆی هەیە و بەردەوامە بەسەر هەموو ئادەمیزادیشدا بە یەکسانی دابەش کراوە.

لە هەموو شیان گرنکتر ئەوەیە کە کات بە خۆی ڕێکخراوە ، واتە تۆ ناتوانی کات ڕێکبخەی بەڵکو دەبێت خۆت ڕێکبخەی بە گوێرەی ئەو کاتە کە چرکە چرکە بە جێمان دەهێڵێ و لە تەمەن و ژیانمان کەم دەبێتەوە.

جا ئەگەر بێت و پێناسەی کات بکەین ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کە کات بریتیە لە تەمەن و ژیانی ئادەمیزاد و بەهادارترین سەرمایەی مرۆڤە، چونکە هەر ڕۆژێك لە ڕۆژەکانی ژیانت بەسەر دەچێت واتا ڕۆژی دوایی پێی شاد نابیتەوە ، بەڵکو لە ڕۆژی دواییش کردەوەکانت لە هەر ڕۆژێکدا پێت نیشان دەدرێن (گریمانە کە ژیانی تۆ پەرتووکێکە ڕۆژانە کردەوەکانت تێیدا تۆمار دەکرێن و لە کۆتایی

ژیانت ئەو پەرتووکە لە سەر خۆت و ئەوانی تر دەخوێنرێتەوە ، جا حەز دەکەی چ هەڵس و کەوت و ڕفتارێکت تێدا تۆمار کرابێت و چیت پێ خۆشە ئەم پەرتووکەی ژیانت باسی لێوە بکات)، بۆیە بزانە لە هەر ڕۆژێك چۆن کاتت بەسەر دەبەیت و لە چی بە ڕێوەی دەبەیت ؟.

هەروەك هەموومان ئەوە باش دەزانین کە ڕۆژانە کە هەر ڕۆژێك پێکهاتووە لە ٢٤ کاتژمێر و لە ناو ئەو ٢٤ کاتژمێرە بەڕادەیەکی گشتی ٨ کاتژمێر بۆ کاری ڕۆژانەت تەرخان دەکەی گەر هاتوو پیشە و کارت هەبێت یاخود بۆ کاتی دەوامی کۆلێژ یان قوتابخانە گەر هاتوو فێر خوازبیت، پاشان وەك لامان ئاشکرایە کە لەوانەیە و بە لایەنی کەم یان زۆر ٨ کاتژمێریش بۆ نووستن تەرخان دەکەین ئینجا ٨ کاتژمێر بۆ کاری چالاکیەکانی تر دەمێنێتەوە،واتە بە شێوەیەکی گشتی هەموو تەمەنمان و ساڵانی ژیانمان دابەش دەکرێتە سەر ٣ بەش ، بەشێك تێیدا دەخەوین و بەشێك هەوڵ دەدەین بۆ دابین کردنی بژێوی ژیانمان و بەشەکەی تریش بۆ چاڵاکیەکانی تر وەك حەوانەوە و سەردان و خوێندن و پەروەردە کردنی منالْ و یاخود کارکردنی پاش ئەرکە فەرمیەکان و سەیر کردنی تی ڤی و وەرزش و....هتد.

بە هیچ شێوەیەک مەڵێ کاتم نیە، چونکە کەسایەتیە گەورەکان تەنیا بیست و چوار کاتژمێریان هەبووە لە رۆژیدا.((جیکسۆن براون))

یان گەر هاتوو زیاتروورد ببینەوە لە دابەش کردنی کات هەر وەك پسپۆری کارگێری کات ((ئۆمانی موون)) کە بۆ ماوەی ٢٠ ساڵ لێکولێنەوە لەسەر چۆنیەتی بەڕێوەبردنی مرۆڤ بۆ کات ئەنجامی داوە دەڵێ : مرۆڤ بە شێوەیەکی گشتی و لە هەموو تەمەنی خۆی بە ڕێژەی :

٧ ساڵی لە ناو گەرماو خۆشوشتن کات بەسەر دەبات.

٦ ساڵی لە بە ڕاوەستان لە ڕێز (سرة/طابور) کات بەسەر دەبات.

٥ ساڵی لە کۆڕ و کۆبوونەوە کات بەسەر دەبات.

١ ساڵی لە گەڕان بە دوای شتوومەکە وون بووەکان کات بەسەر دەبات.

٨ مانگ لە سەیرکردن و خوێندنەوەی نامە کات بە سەردەبات.

٦ مانگ بە ڕاوەستان لە ترافیك كات بەسەر دەبات.

٥ ڕۆژ لە شوشتنی دەم و ددانەكانی.

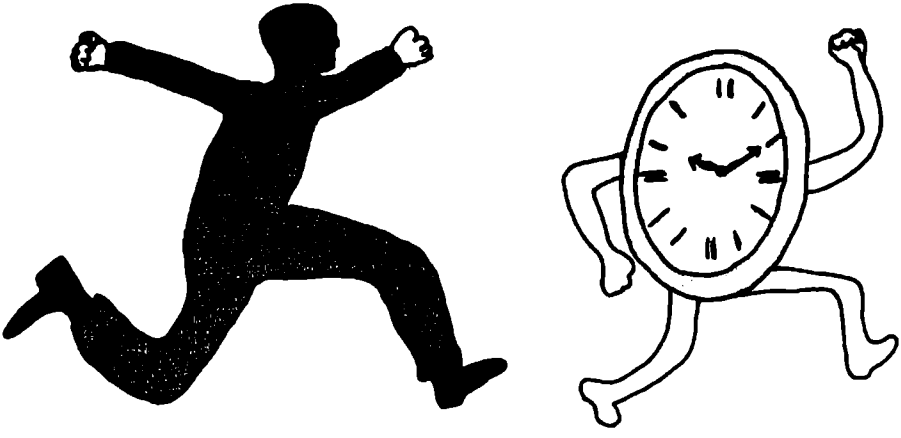
بۆیە گەر تەمەنی مرۆڤ بە شێوەیەكی گشتی ٦٠ ساڵ بێت و ڕۆژانە ٨ كاتژمێر بە نووستن بەسەر ببات ئەوا نزیكەی ٢٠ ساڵ لە تەمەنی بە خەوتن دەباتە سەر و نزیكەی ٢٠ ساڵ لەو چالاكیە ئاساییانەی سەرەوە بە سەردەبات كە واتە تەنها ٢٠ ساڵ لە دەست دەمێنێت بۆ دروست كردنی بەها و كەسایەتی و خۆ ڕۆشنبیر كردن و دروست كردنی پەیوەندی و بە دەست هێنانی بڕوانامە یاخود پارە و پوول و داهێنان و بوون بە خاوەن ڕێز و دەسەلات و پێكهێنانی ژیانی هاوسەرگیری، سەرەڕای ئەوانەش بتوانی شتێك پێشكەش بە جیهان بكەی و ببیتە خاوەن بەرهەمێكی بێ هاوتا و سەركەوتن بەدەست بهێنی و خوشبەخت بی لە دونیا و لە ڕۆژی دواییش دا.

نەو كەسەی بیەوێت كە سەركەوتوو بێت لەم جیهانە دەبێت لە شەش بنەماكانی هەژاری بباتەوە.((١-خەوتن ٢-تەمەڵی ٣-ترس ٤-تووڕەی ٥- پاشكەزبوونەوە ٦-دواخستن)).پەندی ((هندی))

مەترسە و ژیان لە خۆت ئاڵوز مەكە چونكە هەر هەموومان بە كەم دەرامەتی و دەوڵەمەندیەوە ، بە ڕۆشنبیر و كەم ئەقڵەوە ، بە

مامۆستا و قوتابیەوە ، بە پزیشك و نەخۆشەوە، بە جەماوەر و سەرۆکەوە ، هەر ئەوەندە کات و ساتمان هەیە لە ژیان، تا خۆمان بە پێی ئەو کاتە ڕێك بخەین بۆ ئەوەی ژیانمان لە بارێك بگۆڕین بۆ بارێکی خوازراو و ئەو کەسە کەسە کە بەهای کاتی خۆی بزانێ و هەموو سوودێکیی لێ وەربگرێت و بۆ لای خۆی و بۆ بەرژەوەندیەکانی خۆی و دەوروبەری بیقۆزێتەوە.

ئەو ڕۆژەت بە فیڕۆ دەچێت کە هیچ لێی فێر نەبێت.



٥-١ سوودەکانی خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کاتدا

سوودەکانی خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کاتە هەروەك لە خوارەوە دیاری کراوە:

١. خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کات دەبێتە مایەی کەم کردنی تەنگ و چەڵەمەکانی ژیان و کاری ڕۆژانەت.

٢. بەرەو باشتر بردنی جۆری کاروچالاکیەکانت.

٣.بەرەو پێش بردنی لایەنە گرنگەکانی ژیانت.

٤. دەستکەوتنی کاتێکی باشتر بۆ پتەو کردنی پەیوەندیە گرنگەکانت.

٥.بە دەست هێنانی سەرکەوتن و خۆشبەختی.

٦.زوو بەجێ هاتنی کارەکانت.

٧.کەم کردنی هەڵەی کار.

٨.بەخشینی هێمنی و ئارامی لە گشت کاوچالاکیەکانتدا.

٩. زیاد کردنی بەرهەم و داهاتەکانت.

ئەو کاتەی کە تۆ بەفێڕۆی دەدەیت بە یاری، هەمان کاتە کە یەکێکی تر سوودی لێ وەردەگرێت و شکۆمەندی تێدا بنیاد دەنێت.

٥-٢ کۆسپ و ئەگەرەکانی خۆڕێکخستن لەگەڵ کات دا چین ؟:-

١.خەوتن و زێدەڕۆیی کردن لە نووستن کاتێکی زۆرت لێ دەبات بە تایبەتی لە ئاستی بەرهەم هێنانت کەم دەکاتەوە و خۆشت دەزانی ئەو بارە بەرەو کوێ بەردەوام دەبێت.

٢.خوێندنەوەی سەبر و لەسەر خۆ، ئەو کارە دەبێتە هۆی تەرخان کردنی کاتێکی زۆر بۆ خوێندنی پەرتووك یاخود پەڕاوی ئەرکی فەرمییت بۆیە فێرە خوێندنی خێرا بە.

٣. خۆ خافڵاندن لەگەڵ کاری ناڕەوا یاخود کردەوەی پووچ کە بەرهەم هێن نەبێت.

٤. زێدە ڕۆیی لە حەوانەوە و پاڵکەوتن ، بۆ ئەم مەبەستە خوت ڕابێنە لەسەر پشە خەو و وەرزشی یۆگا و خۆ شلکردن یا خود ڕێکخستنی هەناسە بە مەرجێك ئەو شتانە لە کاتێکی کەم ئەنجام بدرێن تا کاتێکی زۆرت بەدەست بکەوێت.

٥. خواردن و خواردەمەنی نا تەندروست بە تایبەتی کاتی شەو ، بۆ نموونە کاتی شەو گەر خواردنی چەور و گۆشتی سوور بخۆی ئەوا بە دڵنیاییەوە بەیانی بە بێ هەوەسی و دڵ گرانی لە خەو هەڵدەستی،

چونکە خواردنی چەوری و گۆشتی سوور هەرس کردنی ئاسان نیە بۆیە گەدە و ریخۆڵەکانت بە درێژایی شەو ماندوو دەبن و سەرقاڵی هەرسکردنی دەبن.

٦.خۆ هاننەدان و سوور نەبوون لە جێبەجێ کردنی ئەو کارانەی کە دەستت پی کردوون ، کە هەموو ئەمانەش دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی کات.

٧.نەبوونی توانای چارەسەر کردنی گرفت و تەنگ و چەڵەمەکانی کار ، بۆیە فێری چارەسەرکردنی گرفتەکان بە و هەروەها خۆراگربە و جارجاریش ئامۆژگاری لە خاوەن ئەزموونەکان وەربگرە.

نەگەر ویست بەرەنگاری دڵەڕاوکێ بیت و ژیانێکی خۆش بەسەر بەریت دەبێت دەست بکەیت بە ژماردنی ناز و نیعمەتەکانی خوا لە جێگای ژماردنی کۆسپ و تەگەرەکانی ژیانی خۆت.

((دیل کارنگی))

٨. پەیوەندیە تەلەفۆنیەکان و سەردانەکانی خزم و کەس لە کاتە نەگونجاوەکان ، بۆیە تا دەتوانی ئەم جۆرە پەیوەندیانە ڕێك بخە تا نەبێتە مایەی ئاڵۆزی کاتەکانت.

٩.ئامێرە ئەلیکترونیە نوێیەکان و هەروەها ئینتەرنێت و تۆڕە کۆمەڵایەتیەکان وەك ((یاهو چات، فیس بووك، تویتەر و تاجید و....هتد)) گەر بۆ خزمەتی ئامانجەکانت سوودی نەبوو ، تەنها بۆ کات بەسەر بردن بوو.

١٠.وشەی (دوایی) یا خود ڕستەی (بابمینێتە بەیانی یان بۆ کاتێکی تر) ئەو ئامرازە زمانەوانیانە گەورەترین هەڵەن و باشترین یاریدەدەرە بۆ کات بە فیڕۆ دان هەر بۆیە بە بەکار هێنانی ئەم جۆرە وشە و ڕستانە لە بیر بکە، چونکە مەودایەکی زۆر لە ئامانجەکانت بە دوور دەکەویت و هیوا و ئاواتەکانت بەدی ناکەیت.

تێبینی/ سەر قاڵ بوون بە ڕێکخستنی خۆت لەگەڵ کاتدا بۆ ماوەی یەك کاتژمێر ئەوا ١٠ کات ژمێری یا خود زیاترت بە دەست دێنی.

ئێمەش دەڵێین دوو خولەك خۆ كۆنترۆڵ كردن و خۆ گونجاندن لەگەل كات ١٦ كاتژمێر خۆشیت پێ دەبەخشێ.

ڕۆژێك لە ڕۆژان، پیاوێك بەیانی پاش ئەوەی جلی خۆی گۆریبوو لەگەڵ خێزان و منداڵەكەی بۆ خواردنی نانی بەیانی كۆببوونەوە و نانیان دەخوارد، لە ناكاو منداڵەكە دەستی بەر پیاڵە چایەكە دەكەوێت و چایەكە دەڕژێتە سەر جلی پیاوەكە و ئەویش یەكسەر دەسدەكات بە هات و هاوار و قسەی نابەجێ بە منداڵەكەی دەڵێ، هەر لەو كاتە خێزانەكەی بۆ هێور كردنی بارەكە دێتە ئاراوە و دەڵێ:

– پیاوەكە چ نەبوو تەنها جلی خۆت بگۆڕە و نانەكەت بخۆ و بڕۆن بۆ كاری خۆتان.

پیاوەكە – نا، من دەزانم كە تۆ خەتاباری و ئەگەر تۆ ئەو پیاڵە چایەت لەو شوێنە دات نەنابوایە ئەوا تووشی ئەو بەزمە نەدەبووم.

بە هەر حاڵ پیاوەكە دەچێتە ژووری خۆی و بە تەنگاوی و بە پەلە جلی خۆی دەگۆڕێ و دەم نا دەمیش هات و هاواری لێ بەرز دەبێتەوە و خۆی پێ كۆنترڵ ناكرێت و ئینجا بە پەلە داوا لە منداڵەكەی دەكات كە سواری ئۆتۆمبیلەكەیان ببێت تا بیبا بۆ

قوتابخانـە، هـەر لـەو کاتـدا لـە ماڵـەوە دەرچـوو و خۆحـافیزی لـە خێزانەکەی نەکرد .

و پـاش ئـەوەی گەیشـتە پـێش دەرگـای قوتابخانـەش بـە تونـدی فەرمانی دا منالەکەی کە لـە ئۆتۆمبیلەکـە دابـەزێ، بۆیـە منالەکـەش خوداحافیزی لـە بـاوکی نـەکرد بـە دڵشـکاوی چـوو بـۆ نـاو پۆلەکـەی (شـتێکی زۆر ئاسـاییە کـە ئـەو ڕۆژە چـالاکیەکانی ئـەو منالـە کـەم ببێتەوە و کۆنمرەی باشی بە دەست نـەهێنیت لـە وانـەکان)، پاشـان پیاوەکە بە خێرا لێخوڕینی ئۆتۆمبیلەکـەی ئەوەنـدە نـەمابوو تووشـی ڕووداوی هاتووچـۆش بـێ و کاتێـك کـە گەیشـتە سـەر ئـەرکی فـەرمی خۆی سکرتێری بەڕێوەبەر ئەوەی پـێ ڕاگەیانـد کـە بەڕێوەبـەر داوای دەکات، ئەویش بە پەلە دەچێتە لای ئەو و کـە بەڕێوەبەرەکـە چـاوی پـێ دەکەوێت و دەڵێت : — ئەو کاغەزەم بۆ بێنـە کـە دوێـنێ دام بـە تـۆ، بۆیـە پیاوەکـە دەسـت بـۆ گیرفـانی خـۆی دەبـات و تووشـی نـا ئومێـدی دەبێـت، چـونکە کاغەزەکـە لـە ماڵـەوە لـە نـاو گیرفـانی پیسبووەکەی لە بیر کردوە، بـە کـورتی و کرمـانجی، بـێ ئـارامگرتنی ئەو پیاوە بۆ ماوەی دوو خوولەك ژیانی خۆی ئاڵۆز کرد و ئەو کارەش بـووە مایـەی دڵتـەنگی خێزانـی کـە ئـەویش وەك مرۆڤێـك و بـەهۆی

شکانی دڵی لەوانەیە چێشتێکی بێ تام لێ بنێت بۆ خواردنی نیوەڕۆ، هەمیشە تووڕە بوونی بەڕێوەبەر و نا چاڵاکی منداڵەکەی لە قوتابخانە پاڵنەرێکی باشن بۆ تێکدانی باری ئەو پیاوە بۆ کۆتایی ڕۆژەکە و لەوانەشە ئەو نەهامەتیە تا دوو سێ ڕۆژی تریش هەر بەردەوام بێت.

بۆیە ئەگەر ئەو پیاوە سەری لە خۆ نەشێواندبووایە و بە ئەندازەی دوو خوولەك سەبر و ئارامی بگرتبایە ئەوا زۆر بە ئاسانی دڵی منداڵ و خێزانەکەی نەدەرەنجا و پارچە کاغەزەێکی بەرێوەبەریش لە بیر نەدەکرا و کۆنومرەی منداڵەکەش باش دەبوو و چێشت و خواردنی نیوەڕۆشی خۆش دەبوو و ئەو ڕۆژەشی بە خۆشی بە سەر دەبرد.

داوی ناراحی جلی پاداشت بۆ دەجنێت، کاغەزی ناراحی پەرتوکی پاداشت بۆ چاپ دەکات.

٥-٣ پلانەکانی خۆ ڕێکخستن لەگەڵ کات :

کات دراوی ژیانی خۆتە و تەنها دراوێکە کە تۆ هەتە و هەر بە خۆشت دەتوانی خەرجی بکەیت.

(کارل ساندبرغ).

١.خۆت هان بدە و دوور کەوە لە تەمەڵی و کاری ئەم ساتە مەخەرە سات و ڕۆژێکی دیکە و بیر لە کۆتایی و بە دەست هێنانی ئامانجەکەت بکە، چونکە

وا بزانە ڕۆژێك لە ڕۆژان کۆتایی بە ژیانت دێت و ئەو کاتیش هێشتا ئامانجەکانت جێبەجێ نەبوونە.

٢. خامەو کاغەز بە کار بهێنە و ویست و خواست و ئەرکەکانی ڕۆژانە و هەفتانەت بنووسەوە بۆ ئەوەی هیچ کامیان لە بیرت نەچێ و هەردەم لە لات بن بۆ ئەوەی هەردەم لە بەر چاو بن و بە زووترین کاتیش تەواویان بکەی.

٣.دروست کردنی خشتەیەك بە کارەکانی دوا ڕۆژ و هەرجاریش لە خانەی تەنیشت خانەی تێبینی یاخود خانەی ئەرکی سەرەکی ئامراز

و نیشانەی (×) بە کار بهێنە تا بزانی ئەو کارەت جێبەجێ کردووە.

٤.پاش دروست کردنی خشتەی کار ، خانەیەك لە پێش یان پاش خانەی تێبینی بەجێبهێلە بۆ ئەوەی پیتی (أ، ب، ت) ی تێیدا بنووسی و تا بزانی کامیان لە پێشترن بۆ ئەوەی بە پێی پێشینە جێبەجێیان بکەی ، چونکە گەر بێتو خشتەی کار بە پێی پێشینەی کارەکان دایبڕێژێ ئەوا کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدەن و سەرقاڵ دەبن بە بیرکردن و نووسین ، بۆیە ئەوەی لە بیرتە بە خێرایی بینووسەو پاشان هەر بە خێراییش خانەی پێشینە پڕ بکەوە و بە پیتی A.B.C یا خود ئەلف و بێ بۆ نموونە پیتی (A) بدە ئەو کارەی کە زۆر گرنگە و دەبێت یەکەم جار ئەو کارە جێبەجێ بکرێت و پیتی (T) بۆ ئەو کارەیە کە باشە جێبەجێ کردنی، بەڵام زۆر گرنگ نیە چونکە دەکرێ ئەگەر کاتی بۆ بدۆزیتەوە ئینجا هەڵسی بە جێبەجێ کردنی.

ز	تێبینی		پێشینه‌ی کار
١	هه‌فته‌ی دا هاتوو به‌شداربه له خولی راهێنان.		B
٢	گرێبه‌ستی فرۆشتنه‌که واژوو بکه	×	A
٣	ئامێری ته‌له‌فۆنه‌که بۆ چاکردنه‌وه بیبه بۆ لای وه‌ستا		D
٤	سه‌ردانی ددان ساز بکه		C
	.....هتد		E

٥.هه‌فته‌ی جارێك ٢٠ تا ٣٠ خوله‌ك ته‌رخان بکه بۆ بیر کردنه‌وه له ئامانجه‌کانت وچاو به پلان و که‌ره‌سته‌کانی جێبه‌جێ کردنی بخشێنیته‌وه کاتی بۆ ته‌رخان بکه و هه‌روه‌ها و له‌وه‌ش گرنگتر ئه‌وه‌یه چاو به‌و کار و کرده‌وانه بخشێنه‌وه که کاته‌کانت به فیڕۆ ده‌دات بۆ نموونه: له ماوه‌ی یه‌ك هه‌فته چه‌ند کاتژمێر له‌سه‌یر کردنی تی ڤی به سه‌ر ده‌به‌ی و پرۆگرامه نا به جێییه‌کان که‌م بکه‌وه و کاتێکی باشتر بۆ ئه‌رکه سه‌ره‌کیه‌کانت ته‌رخان بکه ، هه‌ر بۆ نموونه

ڕۆژانە یەك کاتژمێرم تەرخان کردووە بۆ نووسینی ئەم پەرتووکە چونکە پێشتر ئەو کاتژمێرەم تەرخان کرد بوو بۆ سەیر کردنی تی ڤی، هەرچەندە بەرنامە تەلەفزیۆنەکانی ئەو کاتژمێرە بۆ خۆی هاندەرێك بوو بۆ نووسینی ئەم پەرتووکەی ناو دەستت، بۆیە بەبەردەوامی کاتەکانی خۆت بە خۆشی بە سەر ببە، بەلاّم با ئەو خۆشیە لە سوودی خۆت و دەوروبەرت تەواو بێت.

پەندێکی ئەمریکی دەلێت (کەر دەتەوێ لە ژیانی کار سەرکەویت...؟؟ (تی ڤی بکوژە)).

٦.ئەو کارانەی کە زۆر گرنگ نین و هەمیشە بە کەسێکی تر جێبەجێ دەکرێن ئەوا ڕێگە بە کەسانی دەوروبەرت بدە کە لە شوێنی تۆ ئەو کارە جێبەجێ بکەن بە مەرجێك ئاکامەکانی بزانە، چونکە زۆر کار هەیە دەبێت خۆت جێبەجێ ی بکەی بە هۆی گرنگی و پێشینەییەوە چونکە هەرگیز ئەو کەسانە لەوانەیە وەك خۆت گرنگی بەو کارە نەدەن و پێشینانیش دەلێن(پشتی خۆت بە دەستی خۆت بخورێنە).

٧. پێدا چوونه‌وه: ڕۆژ به ڕۆژ ، هه‌فته به هه‌فته مانگ به مانگ پێدا چوونه‌وه به کاره ئه‌نجامدراوه‌کانت بکه بزانه له چ کاتێك که‌مته‌رخه‌میت کردوه ،گه‌ر که‌مترخه‌می هه‌بوو کاری بۆ بکه و دووباره‌ی مه‌که‌وه ، ئه‌گه‌ر هاتوو که‌متر خه‌میت نه‌بوو و کاره‌کانی خۆت به ڕێژه‌یه‌کی باش ئه‌نجام دا بوو، ئه‌وا خۆت پاداشت بکه بۆ نموونه سه‌ردانی یه‌ك له مۆڵه‌کان بکه و شیرنه‌مه‌نیه‌ك بخۆ یا خۆد سه‌ردانی یه‌ك له پارکه‌کان یا خود چێشتخانه‌کان یان جل و به‌رگێك بۆ خۆت بکڕه، هه‌رنا نامه‌یه‌کی فه‌خر و شانازی بۆ خۆت بنووسه‌و تا هه‌رده‌م کاره باشه‌کانت ببێته هانده‌رێك بۆ ئه‌نجامدانی کاری باشتر و جیاوازتر، چونکه هه‌رده‌م ئه‌و پاداشت کردنه ده‌بێته هۆی هاندانت و که‌یف خۆشیت و ده‌بێته مایه‌ی سه‌رکه‌وتنت له کار کردن و ئه‌نجامه‌کانی.

کات ماوه بۆ کارێکی تر و به‌دوای شته ونبوه‌کان مه‌گه‌ڕێ، به‌ڵام پێشوازی له داهاتووی ژیانت بکه به‌کارو ڕاهێنان.

((د.طارق السويدان))

دوا وته:

نازارم چه‌شت وه‌به‌هۆی نه‌ویشه وه فێربووم وه به‌فێربوونیشم ژیانم گۆڕا و... سه‌رکه‌وتم و خۆشبه‌خبتر بووم.

((دارا))

تا ئێره فێری چه‌ند بنه‌مایه‌ك بووین بۆ ڕێکخستنی ژیانی خۆمان به‌لاّم ئه‌وه‌ی گرنگه هه‌ڵسین به په‌یڕه‌و کردنی ئه‌و بابه‌تانه‌ی که له‌م په‌رتووکه‌دا فێری بووین له ژیانی راسته‌قینه‌ی خۆمان تا وه‌ك تێوری و بیردۆزێك نه‌مێنێته‌وه، چونکه فێر بوون ته‌نها کۆ کردنه‌وه‌ی زانیاریه، به‌لاّم خۆ ڕاهێنان له‌سه‌ر په‌یره‌و کردنی زانیاریه‌کان کلیلێکه بۆ کردنه‌وه‌ی ده‌رگاکانی ژیان و به‌خته‌وه‌ری بێ هاوتا و به‌هادار ، هه‌ر بۆیه پێویسته له‌سه‌ر هه‌موومان پاش خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م په‌رتووکه هه‌ڵسین به ڕێکخستنی بیرو بۆچوونمان و ڕازی بین به‌و په‌یڕه‌و کردنه تا ببێته بناغه‌یه‌ك بۆ ڕه‌فتاره‌کانمان چونکه به بیرۆکه‌ی نوێ و ڕه‌فتاری ڕێك ده‌توانین ژیانی خۆمان کۆنترۆل بکه‌ین و له چوارچێوه‌ی ئاره‌زووکانماندا وێنه‌ی ژیانی خۆمان بکێشین و خۆمان ڕه‌نگاو ڕه‌نگی بکه‌ین، ئه‌وه‌ی جێی ئاماژه‌یه لێره بابه‌ته

سەرەکیەکانی ئەم پەرتووکە بۆتە پارچەیەك لە ژیانی خۆمان ئەویش بە سوود وەرگرتن لەو ئەزموون و گرفتانەی ڕابردووی خۆمان و هەروەها بەسوود وەرگرتن لە چەند پەرتووك و ڕۆمان و چیرۆك کە لە بابەتە گرنگەکانی ژیان دەدوێن هەروەها لەبەر چاو گرتنی ژیانی چەندین پێشەوا و دۆست و برادەرانی خۆمان بە گشت بارەکانیانەوە جا ئەو بارانە چ باری خۆش بن یان ناخۆش ئەو هەموو شتانەی بووە هۆی سەرکەوتنمان لە زۆربەی بوارەکانی ژیانماندا و دوا ئارەزووشمان ئەوە بوو کە بەشدار بین لەگەڵ ئێوەی بەڕێز و ئازیز و ئەو بنەما سەرەتایانەتان پێ ببەخشم کە خوازیارم لە خودای گەورە کە ببێتە ڕووناکی ڕێگا و گەشتی ژیانی ئێوە تا بتوانن سوود لە ئەزموونەکەی خۆماندا وەربگرین و ئێمەش خوشبەختر بین و بتوانین شتێکی بەهادار ببەخشین بە ئێوە و هەروەها بەشدار بین لە ڕێکخستنی ژیانی گەنج و پیری گەل و نیشتمانەکەمان (کوردستان).

هەوەك ئاماژمان پێ کرد، ئەم پەرتووکە پارچەیەکە لە ژیانی خۆمان و بە ئاراستەی ئەم پەرتووکە توانیومانە ژیانی خۆمان ڕێك بخەین بەڵام مەرج نیە کە بە ڕێ١ەی ١٠٠٪ بەسەر ژیانی کەسانێکی تر جێ بەجێ بێت بەڵکو لەوانەیە سوود لە چەند بابەتێکی کەم وەربگرێرێ یا خود چەند کەسانێك لەوانەیە هەر پێویستی پێ نەبێت

((هه‌رکه‌سێك به پێی بڕیاری خۆی)) ، به‌ڵام ئه‌وه‌ی گرنگه بیزانی که ئه‌م په‌رتووکه ته‌نها کلیلێکی بچووکه بۆ کردنه‌وه‌ی ده‌رگای ژیان دروست کراوه و پاش خوێندنه‌وه‌ی ئه‌م په‌رتووکه ده‌بیته خاوه‌ن ئه‌و کلیله به‌ڵام خۆت ده‌بێ په‌ره به خۆت بده‌ی و بزانی چۆن ده‌چیته ناو ده‌رگای ژیان و خۆت هیمه‌ت و ڕه‌فتاری خۆت و بڕیاره‌کانی خۆت ، خاڵێکی تر هه‌یه که به‌ڕاشکاوانه باسی ده‌که‌م من وه‌کو تۆ مرۆڤێکم و مرۆڤیش به دوورنیه له هه‌ڵه، به‌ڵام ئه‌وه‌ی به‌ڕاست ده‌زانم که چه‌ند ساڵێکی تر له‌وانه‌یه ئه‌زموونی نوێتر و په‌رتووکی نوێتر بێته ئاراوه و له‌وانه‌شه هه‌ر ئه‌م په‌رتووکه ببێته بیناغه‌یه‌ك بۆ دروست کردنی بیردۆزو بیرۆکه‌و چه‌ندین په‌رتووك و په‌رتووکی تر ، ئه‌و شته‌ش بۆ دوارۆژ لێی ده‌گه‌ڕێن به‌ڵام هیوادارم باشترین سوود له‌م په‌رتووکه وه‌رگرن و سه‌رکه‌وتوو و به‌خته‌وه‌رتر بن و بناغه‌ی ژیانی خۆتان به زانست و زانیاری و پلانی باش و ره‌فتاری ڕێك و ڕووحیه‌تێکی بێ هاوتاو بڕیارێکی پڕ داهێنان پته‌وتر بکه‌ن و ژیانێکی پڕ خۆشی و نازناوێکی جیاواز بنیات ببێن و سه‌رکه‌وتوو بن و پاشگه‌ز نه‌بنه‌وه له هیچ کارێك، به‌ڵام به‌رده‌وامبن، چونکه ئاو دڵۆپه به دڵۆپه به‌رد کون ده‌کات.

لە بیرت نەچیت تۆ باشترین کەسی خوای پەروەردگار ئەو گیان و ڕووحەی پێ بەخشیوی، تۆ باشترین کەسی کە خودای گەورە ئەقل و بیر و ئەندێشەی پێبە خشیوی ، تۆ باشترین کەسی کە سوود لە هەموو خۆشیەکانی ژیان وەربگری و بە ئاڕاستەی ئامانجەکانت بە کاریان بهێنی، هەروەها تۆ باشترین کەسی کە تواناکانت بەرەو ژیانێکی خۆشتر بە گڕ بخەیت، چونکە تۆ جیاوازی.

تەنها ماندوو مەبە بۆ بەدەست هێنانی خۆشی بەڵام ماندووشبە بۆ پاراستنی نەو خۆشیە (دارا).

سه‌رچاوه‌كان له ئینته‌رنێت و په‌رتووكه‌وه :

١. قۆرئانی پیرۆز

٢. MBA ماجستير اداره الاعمال فى يوم واحد د. ستيفن سترالسر مكتبه جرير المملكه العربيه السعوديه ٢٠٠٥

٣. فن الادارة من إعداد الطالب :هيمه طه وزارة التعليم العالي و البحث العلمي الموسم الجامعي ٢٠٠٦/٢٠٠٧ جامعة فرحات عباس - سطيف- كلية العلوم الإقتصادية و علوم التسيير

٤. *اكاديمية* الشروق محاضرات الدكتور محمود رجب زقزوق أ.د محمد المحمدي الماضي القاهرة 28/9/2004

٥. دكتور مهندس/ إبراهيم الغنام. مستشار تطوير المشروعات بتاريخ : ٢٠٠٧/١٠/٣١

٦. صناعة النجاح، الدكتور طارق السويدان .

٧. إدارة الوقت، الدكتور طارق السويدان الدكتور محمد اكرم العدلوني.

٨. إدارة الوقت.. كيف تنجز أكثر في وقت أقل ولاء الشملول

٩. تنظيم إدارة الوقت من اعداد / فايز بيومى١٠/١١/٠٥ ٠٣:٢٩:٢٥ ص

١٠. /happytreeflashادارة-الازمات-

١١. فن ادارة الازمات للاستاذ الدكتورعبدالقادر محمد عبد القادر

١٢. محاضرات في علم النفس العام الجمعة يناير ٠١، ٢٠١٠ ٣:٠٣pmأ / علي الهمالي

١٣. وهناك مصدر مهم جدا أود ذكره الا وهو التصفح على شبكة الانترنت عبر مواقع البحث المختلفة مثل موقعى الياهووو و جوجل و فورشير وويكيبيديا .

١٤. حمد بن عبدالله القبلان استشاري صحة نفسية بمجمع الأمل للصحة النفسية الرياضنشر في مجلة تواصل عدد ٣ السنة الأولى ربيع الاخر ١٤٢٦هـ

١٥. سنن ابن ماجة للحافظ ابوعبدالله محمد (موسوعة الحديث النبوي الشريف) ٢٠١٠ النظم المعلوماتية الحديثة.

١٦. مجموعة المحاضرات السمعية و المرئية للدكتور صلاح الراشد حول الامور النفسية و وقفة مع الذات.

١٧. مجموعة المحاضرات لادكتور ابراهيم الفقي المرئية و المسموعة.

١٨. مجموعة المحاضرات لادكتور طارق السويدان المرئية و المسموعة.

19. http://arb3.maktoob.com/vb/arb2537/

20. http://www.q8castle.com/vb/showthread.php?t=28502

21. http://forum.brg8.com/t414.html

22. http://www.hrdiscussion.com/hr4432.html

23. http://www.ebnmasr.net/forum/t100897.html

24. http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_110721.html

25. http://arb3.maktoob.com/vb/arb2537/

26. http://www.q8castle.com/vb/showthread.php?t=28502

27. http://forum.brg8.com/t414.html

28. http://www.hrdiscussion.com/hr4432.html

29. http://www.ebnmasr.net/forum/t100897.html

30. http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_110721.html

31. http://forum.al-wlid.com/t225834.html

32. http://www.stevepavlina.com/forums/personal-effectiveness/16464-if-you-always-think-what-you-ve-always-thought.html

33. http://www.islamweb.net/hadith/display_hbook.php?hflag=1&bk_no=1257&pid=336934

34. http://quran.maktoob.com/vb/quran25427/

35. http://www.nabulsi.com/blue/ar/art.php?art=10097&id=104&sid=111&ssid=1372&sssid=1373

36. http://om.s-oman.net/showthread.php?t=179565

37. http://annajah.net/arabic/show_article.thtml?id=16084

38. Management 010: The Five Function

39. ترجمة: خالد الحر

40. http://www.mostathmr.com/vb/t13353.html

41. www.khayama.com/alhkikh/7orrian/5nrm

42. http://www.mostathmr.com/vb/t13353.html

43. http://www.muslm.net

44. http://www.tge.gov.sa

45. http://ar.wikipedia.org

46. http://saaid. net/PowerPoint/ 652.

47. www.drkader.com/Training/01_Crisis.

48. www.albadronline.com/wp-content/.../azoom8.

49. http://ar.wikipedia.org/wiki/علم-النفس

50. http://www.feedo.net/qualityoflife/HumanRelationships/TypesOfBehaviour.htm

51. http://www.traidnt.net/vb/traidnt1417324/

52. http://pulpit.alwatanvoice.com/articles/2006/07/30/51851.html

53. http://www.alltalaba.com/board/index.php?showtopic=70947&mode=threaded

54. http://www.belsan-gl.com/vb/showthread.php?t=21165

55. http://www.scribd.com/tag/%D8%B9%D9%84%D9%85%20%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3?l=2

56. http://vb.ta7a.com/f159/

57. http://forum.brg8.com/f43/

58. dl3-13.yoo7.com/t41-topic

59. www.ankawa.com/forum/index.php?topic=225789.0

60. www.elhawy.com

61. .brg8.com/t16250.htm

62. http://taleb1993.jeeran.com/archive/2009/4/860467.html

63. http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_6178.htmlانطلق نحو القمةإعدادالقسم العلمي بمدار الوطن

64. http://www.aoua.com/vb/showthread.php?t=16973

65. http://www.islamdor.com/vb/showthread.php?t=7882

66. http://www.changeyourlifehacks.com/2009/01/change-your-life-with-9-simple-steps/

67. http://arb3.maktoob.com/vb/arb2537/

68. http://www.q8castle.com/vb/showthread.php?t=28502

69. http://forum.brg8.com/t414.html

70. http://www.hrdiscussion.com/hr4432.html

71. http://www.ebnmasr.net/forum/t100897.html

72. http://www.ibtesama.com/vb/showthread-t_110721.html

کورتەیەك لە لەژیانی نووسەر

ناو : دارا فاروق عثمان نجار

پلە : رائیدی مافپەروەری (ئەفسەری پۆلیس).

شوینی کار : بەرێوەبەرایەتی گشتی ناوخۆ بەریوەبەرایەتی ئاراستە کردن و رابەری کردنی مەعنەوی / بەرپرسی بەشی رۆشەنبیری.

بابەتی چاپکراو:

-رۆلی مەشق و راهێنان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی دەزگا فەرمیەکان (توێژینەوەی زانستی)

-ماددە هۆشبەرەکان

-چۆنیەتی بەکارەێنانی دەسەڵات لە لایەن ەێزەکانی ئاسایشی ناوخۆ

-سەلماندنی کرداری تاوان لە تاوانەکانی داوێنپیسی و بەد رەوشتی (تویژینەوە)

-رووداوەکانی هاتووچۆ

-پۆلیس و کۆمەلگای مەدەنی

-فریاگوزاری سەرەتایی (پەرتووك)

-پاسەپۆرت

پلەی زانستی :

-ماستەر لە بەرێوەبردنی کار زانکۆی لوبنانی فەرەنسی ٢٠٠٩-٢٠١٠

-بکالوریۆس زمانی ئینگلیزی کۆلیجی زمان زانکۆی صلاحەدین ٢٠٠٥-٢٠٠٦

-بکالوریۆس یاسا کۆلیجی یاسا زانکۆی صلاحەدین ٢٠٠٠-٢٠٠١

-دبلۆم زانستەکانی سەربازی و پۆلیس (کۆلیجی پۆلیس / هەولێر) ٢٠٠١ - ٢٠٠٢

– چه‌ند دبلۆمێکی ته‌واو کردنی خوول له چه‌ندین بابه‌تی جیا جیا.

ئیمێل : daralt78@yahoo.com

تۆری کۆمه‌لایه‌نی فه‌یسبووك : Dara Faruk

ناوه‌ڕۆك

((وَقُلِ اعْمَلُواْ فَسَيَرَى اللّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ)) سوورەتی تەوبە ئایەتی ١٠ **خكا! الاشاره غير المرجعيه**

معرّفه..... ٥

پێشه‌كی..... ٩

١- به‌شی یه‌كه‌م (ڕێگای خۆت بدۆزه‌وه)..... ١٣

١- ڕێگای خۆت بدۆزه‌وه..... ١٥

١- ١ بیر كردنه‌وه به پرسیار ده‌ستپێده‌كات..... ٢٢

١ - ٢ ((ئامانج)) ٢٧

١-٣ (كارگێری و خۆ به‌ڕێوه‌بردن) ٥٢

١-٣ -١ یه‌كه‌م:- پلان دانان..... ٥٥

١-٣-٢دووه‌م ڕێكخستن (التنظيم):-..... ٦٨

١-٣ - ٣ (به‌كار خستن) ٧٤

١-٣ - ٤ (به‌دواداچوون) ٧٧

٢- به‌شی دووه‌م :(چاره‌سه‌ر كردنی گرفته‌كان) ٨١

٣- به‌شی سێیه‌م :پرۆسه‌ی خۆ گونجاندن و گۆڕانكاریه‌كانی ژیان :..... ٩٧

٣-١ گۆڕنكاری : ١٠٢

٤- به‌شی چواره‌م..... ١١٧

٤- گۆشه گرنگه‌كانی ژیان(الجوانب المهمة) ١١٧

٤-١گۆشه كرنگه‌كانی كه‌سی خۆشبه‌خت و سه‌ركه‌وتوو : ١١٨
یه‌كه‌م :لایه‌نی گیانی (الجانب الروحي) : ١١٨
٤-٢دووه‌م : لایه‌نی كه‌سایه‌تی ((الجانب الشخصی)) : ١٢١
٤-٣ سێ یه‌م : لایه‌نی ته‌ندروستی : ١٢٦
٤-٤چواره‌م : لایه‌نی كۆمه‌لأیه‌تی و په‌یوه‌ندیه‌كان : ١٣٢
٤-٤-١دروست كردنی په‌یوه‌ندی: ١٣٦
٤-٥پینجه‌م : لایه‌نی مادی.....١٤١
به‌شی پێنجه‌م: خۆ رێكخستن له‌گه‌ڵ كات.....١٤٧
٥-١ سوودەكانی خۆ رێكخستن له‌گه‌ڵ كات.....١٥٤
٥-٢ كۆسپ ئه‌گه‌ره‌كانی خۆرێكخستن له‌گه‌ڵ كات دا چین: ١٥٥
٥-٣ پلانه‌كانی خۆ رێكخستن له‌گه‌ڵ كات : ١٦١
دوا ووته: ١٦٧
سه‌رچاوه‌كان له ئینته‌رنێت و په‌رتووكه‌وه : ١٧١
ناوه‌ڕۆك.....١٨٣

لەم پەرتووکەدا ئەم شتانە فێر دەبین :-

- چۆن ژیانی خۆت بەرەو ئاراستەیەکی پڕ خۆشی دەبەیت .
- بنەما سەرەکیەکانی ڕێکخستنی ژیانی مرۆڤ و گشت بوارە گرنگەکان .
- زانست و هونەری کارگێڕی چۆن لە ژیانی ڕۆژانەی خۆت دا پەیڕەوی دەکەیت .
- هاوکاریت دەکات بۆ ئەوەی بتوانی زۆربەی گیرو گرفت و کێشەکانت چ لە ژیانی ڕۆژانەتدا و چ لە میانەی ژیانی کۆمەڵایەتی و تەندروستی و...هتد چارە سەر بکەیت.
- چۆن کار لەسەر ئەو گۆرانکاریە نەخوازراوانە بکەیت که بەرەنگارت دەبنەوە .
- کات تەمەنی تۆیە بۆیە بەخوێندنەوەی ئەم پەرتووکە دەتوانی خۆت بگونجێنی لەگەڵ کات و باشترین سودی لێ وەربگریت .
- فێری بنەما سەرەکییەکان و لایەنە گرنگەکانی ژیانی ڕاستەقینەت دەکات تا بتوانیت بە باشترین و خۆشترین شێوە ژیانت بە سەر ببەیت .

نارین
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە/هەولێر
تەلەفۆن: ٢٥١١٩٨٢ ٦٦ (٠٠٩٦٤)
www.nareenpub.com